O CARTE-FENOMEN ÎN 30 DE ȚĂRI

MICA ENCICLOPEDIE

HYGGE

REȚETA DANEZĂ A FERICIRII

MEIK WIKING

Institutul de Cercetare a Fericirii,
Copenhaga

O EDIȚIE LITERA

Meik Wiking

Mica enciclopedie Hygge
Reţeta daneză a fericirii

Traducere din limba engleză
Valentina Georgescu

Editura LITERA
2017

Meik Wiking

The Little Book of Hygge
The Danish Way to Live Well

Copyright © 2016

Ediţie publicată pentru prima dată în limba engleză de
Penguin Books Ltd., London în 2016.

Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, Bucureşti, România
tel.: 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteţi vizita pe
www.litera.ro

Mica enciclopedie Hygge
Reţeta daneză a fericirii
Meik Wiking

Copyright © 2017 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidraşcu şi fiii
Redactori: Isabella Prodan, Georgiana Harghel
Corector: Georgiana Enache
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare şi prepress: Valentin Simionescu

ISBN ePUB: 978-606-33-1934-1
ISBN PDF: 978-606-33-1935-8
ISBN Print: 978-606-33-1418-6

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

INTRODUCERE

Hooga? Hhyooguh? Heurgh? Nu contează cum alegeţi să pronunţaţi sau chiar să scrieţi „hygge”. Pentru a-l parafraza pe unul dintre cei mai de seamă filosofi contemporani – Winnie, ursuleţul de pluş –, când i s-a cerut să silabisească o anumită emoţie: „Asta nu se silabiseşte, se simte”.

Oricum ar fi, silabisirea sau pronunţarea cuvântului „hygge” este partea uşoară. Explicarea exactă a noţiunii este partea complicată. Pentru hygge există tot felul de definiţii, de la „arta de a crea intimitate”, „confort sufletesc” şi „lipsa supărărilor”, la „bucuria dată de lucrurile ce induc o stare de bine”, „starea de confort în prezenţa semenilor” şi, varianta mea preferată, „ciocolată fierbinte la lumina lumânărilor”.

Hygge este, mai degrabă, ambianţă, trăire şi nu ţine neapărat de obiecte. Înseamnă să fim cu persoanele pe care le iubim. Sentimentul de acasă. Sentimentul că suntem în siguranţă, că suntem la adăpost şi că putem lăsa garda jos. Poate că purtaţi o discuţie nesfârşită despre micile sau marile probleme ale vieţii, ori vă simţiţi, pur şi simplu, bine unul în compania celuilalt, fără să vorbiţi, ori sunteţi doar voi cu voi şi atât, savurând o ceaşcă de ceai.

Într-un an, chiar înainte de Crăciun, am petrecut un weekend cu nişte prieteni, într-o cabană veche. Cea mai scurtă zi din an avea o strălucire aparte, graţie unei pături de nea aşternute peste relieful din jurul cabanei. După ce a apus soarele, pe la patru după-amiaza, urmând să-l mai vedem abia peste şaptesprezece ore, am intrat în cabană, să aprindem focul.

Eram, cu toţii, obosiţi şi pe jumătate adormiţi după drumeţie, aşa că ne-am adunat în semicerc în jurul sobei din cabană, îmbrăcaţi în pulovere şi cu

şosete groase de lână în picioare. Singurele zgomote care se auzeau erau clocotele molcome ale tocăniţei de pe foc, pocnetul lemnelor care ardeau în vatră şi înghiţiturile de vin fiert parfumat, sorbite de unul sau de altul. Apoi, unul dintre prietenii mei a rupt tăcerea:

– Ce-ar putea fi mai hygge de-atât? a întrebat el retoric.

– Ştiu eu! a spus una dintre fete după o clipă. Un viscol năprasnic afară.

Am aprobat cu toţii în tăcere.

SECRETUL FERICIRII

Am cea mai bună slujbă din lume. Caut să aflu ce-i face pe oameni fericiţi. La Institutul pentru Cercetarea Fericirii – o entitate independentă care asigură consiliere pe chestiuni ca bunăstare personală, fericire şi calitate a vieţii –, studiem cauzele şi efectele fericirii oamenilor, cu scopul îmbunătăţirii calităţii vieţii cetăţenilor din toată lumea.

Avem sediul în Danemarca şi, da, avem lumânări aprinse în birouri de luni până vineri – şi, din nou da, ne-am ales sediul parţial ţinând cont de hygge. E drept că şemineu nu avem. Încă. Dar un motiv pentru care am fondat acest institut şi i-am ales sediul central în Danemarca a fost faptul că această ţară se numără consecvent printre cele mai fericite din lume. Danemarca este, fără doar şi poate, o utopie perfectă, deşi se confruntă, şi ea, cu provocări şi situaţii la fel ca oricare altă ţară, însă eu sunt de părere că Danemarca poate fi o sursă de inspiraţie pentru felul în care ar putea alte ţări să ridice nivelul calităţii vieţii cetăţenilor lor.

Această poziţie a Danemarcei, ca una dintre cele mai fericite ţări din lume, a suscitat interesul celor din media. Săptămânal, ziarişti de la *The New York Times*, BBC, *The Guardian*, *The China Daily* şi *Washington Post*, printre altele, îmi pun întrebări de genul: „De ce sunt danezii aşa de fericiţi?” şi: „Ce putem învăţa de la danezi în materie de fericire?” În plus, delegaţii de primari, de cercetători şi de politicieni din toate colţurile lumii vizitează frecvent Institutul pentru Cercetarea Fericirii în căutarea... ei bine... în căutarea fericirii – sau, cel puţin, în căutarea motivelor aflate la baza acestui mare nivel de fericire, de bine şi de calitate a vieţii, de care se bucură cetăţenii Danemarcei. Pentru mulţi dintre ei, motivele rămân de-a dreptul un mister, întrucât – pe lângă vremea oribilă –, danezii au unele dintre cele mai ridicate rate de impozitare din lume.

Interesant este faptul că mulţi susţin starea de bine. Această susţinere provine din conştientizarea ideii că tiparul fericirii transformă bogăţia colectivă în bine personal. Nu e vorba că plătim taxe, noi investim în societatea noastră. Cumpărăm calitatea vieţii. Cheia înţelegerii acestui nivel ridicat de bine din Danemarca este capacitatea tiparului de bunăstare de a reduce riscul, incertitudinea şi anxietatea în rândul cetăţenilor şi de a preveni nefericirea extremă.

Cu toate acestea, eu mi-am dat seama de curând că există un ingredient din reţeta danezilor pentru fericire care a fost trecut cu vederea: hygge. Cuvântul „hygge” provine dintr-un termen norvegian care înseamnă „stare de bine”. Timp de aproape cinci sute de ani, Danemarca şi Norvegia au

format un singur regat, până când Danemarca a pierdut Norvegia, în 1814. „Hygge” a apărut, în daneza scrisă, pentru prima oară, la începutul secolului al XVII-lea şi se prea poate ca legătura dintre hygge şi starea de bine sau fericire să nu fie o coincidenţă.

Danezii sunt cel mai fericit popor din Europa, conform unui studiu european. În plus, se întâlnesc cel mai des cu prietenii şi familia şi sunt cei mai calmi şi mai paşnici. Prin urmare, există un motiv întemeiat pentru interesul crescut faţă de ceea ce ţine de hygge. Jurnaliştii fac turul Danemarcei în căutarea acestuia; în Marea Britanie, la o facultate, se ţin prelegeri despre acest concept danez, iar în lume, în general, apar tot mai des patiserii, magazine şi cafenele conforme cu hygge. Dar cum ajungem la hygge? Cum sunt hygge şi fericirea legate între ele? Şi ce reprezintă, mai precis, acest concept? Iată câteva din întrebările la care caută să răspundă această carte.

CAPITOLUL UNU

LUMINĂ

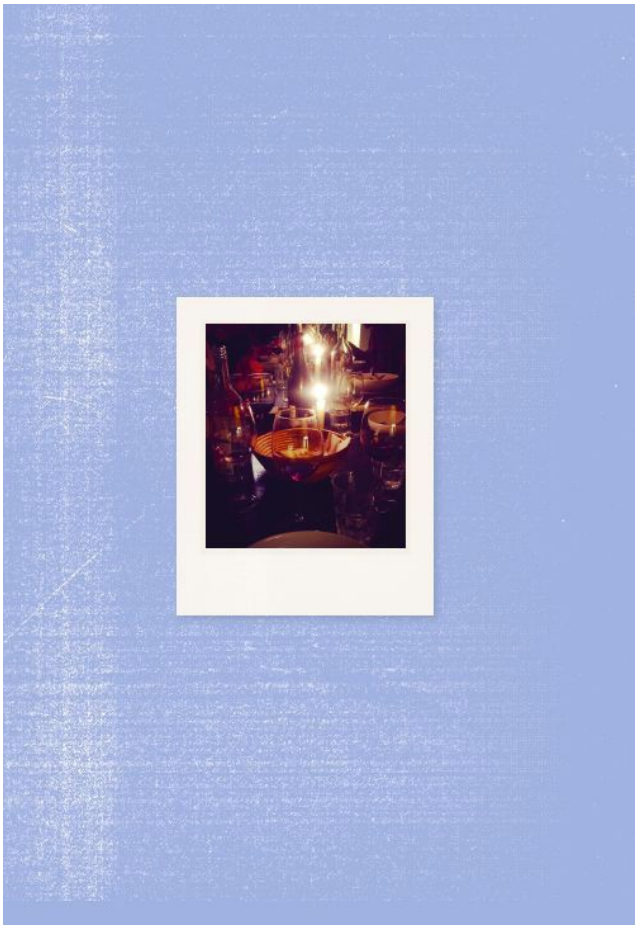
HYGGE INSTANT: LUMÂNĂRI

Nici o reţetă de hygge nu este completă fără lumânări! Când danezii sunt întrebaţi care este elementul cel mai des asociat cu hygge, un procent copleşitor de 85% dintre ei vor răspunde că lumânările.

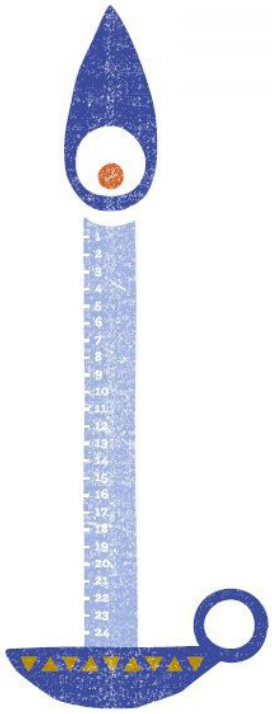
Cuvântul danez pentru o persoană care strică plăcerea sau cheful este *lyseslukker*, ceea ce s-ar traduce, literalmente şi deloc întâmplător, prin „cel care stinge lumânările”. Nu există cale mai rapidă către hygge decât aprinderea câtorva lumânări sau, aşa cum se numesc ele în daneză, *levende lys*, adică „lumini vii”. Ambasadorul Statelor Unite în Danemarca, Rufus Gifford, a spus despre relaţia „amoroasă” a danezilor cu lumânările: „Vă mărturisesc că aprind lumânări nu doar în camera de zi. Le aprind peste tot! În sălile de clasă, în sălile de conferinţă. Ca american, te gândeşti: «Pericol de incendiu! Cum e posibil să ţii o flacără aprinsă într-o sală de clasă?» Este un fel de fericire emoţională, un confort emoţional.”

Ambasadorul a înţeles cum stau lucrurile. Conform Asociaţiei Europene a Lumânărilor, Danemarca arde mai multe lumânări pe cap de locuitor decât orice altă ţară europeană. Fiecare danez arde anual în jur de şase kilograme de ceară pentru lumânări. Ca să punem informaţia într-un context, fiecare danez consumă în jur de trei kilograme de bacon anual (da, consumul de bacon pe cap de locuitor este o unitate de măsură standard în Danemarca). Consumul de lumânări este un record european. Într-adevăr, Danemarca arde aproape de două ori mai multă ceară pentru lumânări decât ţara plasată pe locul doi, Austria, cu 3,16 kilograme anual. Oricum, nu lumânările parfumate sunt cele preferate.

De fapt, Asp-Holmblad, cel mai vechi producător de profil din Danemarca, nici măcar nu are lumânări parfumate în gama sa de produse. Lumânările parfumate sunt considerate artificiale, iar danezii preferă produse naturale şi ecologice. De altfel, Danemarca se află printre ţările fruntaşe din punctul de vedere al produselor ecologice cumpărate.



Peste jumătate dintre danezi aprind lumânări aproape zilnic, în timpul toamnei şi al iernii, şi numai 4% declară că nu au aprins niciodată lumânări, conform unui studiu realizat de unul dintre ziarele importante din Danemarca. În luna decembrie, consumul de lumânări se triplează, acesta fiind şi momentul când apare o lumânare specială, *kalenderlys* – lumânarea de advent, care se arde numai în cele patru săptămâni ce preced Crăciunul. Această lumânare este marcată cu douăzeci şi patru de liniuţe, câte una pentru fiecare zi de decembrie de dinaintea Crăciunului, reprezentând, poate, cea mai lentă numărătoare inversă din lume.



O altă ocazie specială cu care sunt aprinse lumânări este ziua de 4 mai, cunoscută şi ca *lysfest*, sau „sărbătoarea luminii”. În 1945, în seara zilei de 4 mai, postul de radio BBC a transmis ştirea că trupele germane care ocupaseră Danemarca în 1940 au capitulat. Asemenea multor altor ţări în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Danemarca a suportat, şi ea, rigorile camuflajului, forţele aeriene inamice fiind, astfel, împiedicate să se orienteze după luminile oraşelor. Danezii sărbătoresc şi acum revenirea luminii, punând lumânări la ferestre în această seară specială.

Oricât de hygge ar fi, această nebunie a lumânărilor are un inconvenient real: funinginea. Studiile arată că o singură lumânare care arde emană în aer mai multe microparticule decât traficul de pe o stradă aglomerată.

Un studiu realizat de Institutul danez pentru Cercetări în Construcţii a arătat că lumânările degajă mai multe particule în interiorul locuinţelor decât ţigările sau gătitul. În ciuda faptului că Danemarca este o ţară extrem de organizată, încă mai există avertismente pe etichetele de pe lumânări. Nimeni nu se pune cu fanaticii hygge. Danezii devin, în prezent, tot mai conştienţi de importanţa aerisirii unei încăperi după ce ard lumânări. Cu toate acestea, în ciuda implicaţiilor asupra sănătăţii, ei continuă să folosească lumânări în cantităţi uriaşe.

Cât de des aprind danezii lumânări

28%	23%	23%	8%	4%	14%
În fiecare zi	4–6 zile pe săptămână	1–3 zile pe săptămână	Mai puțin de 1–3 zile pe săptămână	Niciodată	Nu știu

Câte lumânări sunt aprinse deodată?

5%	16%	13%	16%	8%	31%	11%
Una	Două	Trei	Patru	Cinci	Mai multe	Nu știu

CORPURI DE ILUMINAT

Iluminatul nu se rezumă doar la lumânări. Danezii sunt obsedaţi de iluminat, în general. Am petrecut odată două ore umblând prin Roma cu iubita mea de atunci, pentru a găsi un restaurant cu lumină care să creeze o atmosferă hygge.

Danezii aleg corpurile de iluminat cu grijă şi le dispun strategic, pentru a crea zone liniştitoare de lumină. Este o artă, o ştiinţă şi o industrie. Unele dintre corpurile de iluminat cele mai frumoase din lume provin din epoca de aur a designului danez, precum sunt lămpile create de Poul Henningsen, de Arne Jacobsen şi de Verner Panton. Vizitaţi un student danez strâmtorat cu banii şi probabil că tot veţi descoperi o lampă Verner Panton de 1 000 €, într-un colţişor al camerei lui de treizeci şi doi de metri pătraţi.

Regula simplă este: cu cât temperatura luminii este mai scăzută, cu atât lumina este mai hygge. Bliţul unui aparat de fotografiat are aproximativ 5 500 kelvini (K), tuburile fluorescente au 5 000 K, becurile incandescente, 3 000 K, în timp ce apusurile de soare, focul de lemne şi flacăra unei lumânări au aproximativ, 1 800 K. Aceasta este temperatura optimă pentru hygge.

Invitaţi un grup de danezi la o cină hygge şi aşezaţi-i la masă sub lumina de 5 000 K a unui tub fluorescent. Vor arde precum nişte vampiri sub lumina soarelui! La început, vor miji ochii, cercetând obiectul de tortură instalat în tavan. Apoi, după servirea cinei, veţi vedea că vor începe să se foiască pe scaune, scărpinându-se compulsiv şi încercând să-şi înfrâneze ticurile nervoase.

Obsesia pentru iluminare vine din lipsa contactului cu lumina în mediul natural, în perioada cuprinsă între octombrie şi martie. În acest interval, singura resursă pe care o are Danemarca din abundenţă este întunericul. Verile sunt foarte frumoase aici! Când primele raze de soare le scaldă tărâmurile, danezii se trezesc din hibernare şi se dau peste cap să găsească locşoare la soare. Ador vara daneză! Este perioada mea preferată din an. Şi, ca şi cum n-ar fi de-ajuns că iernile sunt întunecate şi reci, iar verile scurte, Danemarca mai are şi 179 de zile de ploaie pe an. Este un fel de Winterfell din *Urzeala tronurilor* (fanii serialului ştiu ce vreau să zic).

Acesta este motivul pentru care conceptul de hygge a fost cizelat până la stadiul actual, fiind perceput ca parte integrantă a identităţii naţionale şi a culturii din Danemarca. Hygge este un antidot pentru iernile reci, pentru zilele ploioase şi pentru întunericul copleşitor. Prin urmare, deşi poţi să te bucuri de hygge tot timpul anului, iarna este perioada când acesta devine nu doar o necesitate, ci, mai ales, o strategie de supravieţuire. De aceea au danezii reputaţia de a fi fundamentalişti în materie de hygge şi de a vorbi despre asta... foarte mult.

Colţul meu preferat din apartamentul pe care-l am în Copenhaga este pervazul ferestrei din bucătărie. Este destul de lat, pentru a te putea aşeza pe el, şi l-am umplut cu pernuţe şi pleduri, pentru a-l face foarte hyggekrog (vezi dicţionarul de la pagina 42). Caloriferul de sub pervaz face ca acest loc să fie perfect pentru a savura o ceaşcă de ceai într-o noapte rece de iarnă. Dar cel mai mult îmi place lumina caldă, chihlimbarie, ce pătrunde aici din fiecare apartament aflat în partea opusă a curţii. Este un mozaic de lumini în permanentă schimbare, în funcţie de plecarea sau de venirea oamenilor

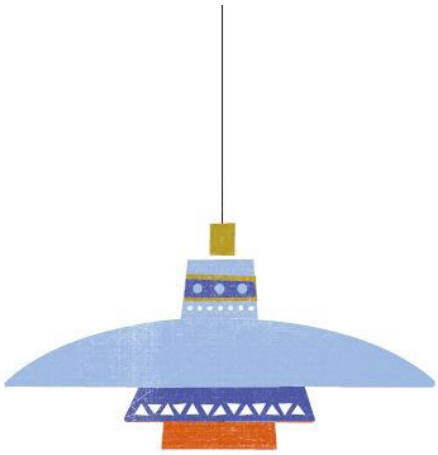
acasă. Îi datorez, parţial, această imagine lui Poul Henningsen. În mod inevitabil, este foarte probabil ca o cameră frumos luminată din Danemarca să deţină un corp de iluminat creat de arhitectul şi designerul cunoscut de toţi danezii prin iniţialele PH.

Henningsen a fost, pentru corpurile de iluminat, ceea ce a fost Edison pentru bec. Asemenea majorităţii danezilor de azi, PH a fost obsedat de lumină. Unii îl numesc primul arhitect de lumini din lume, fiindcă l-a preocupat importanţa luminii pentru starea noastră de bine, scopul lui fiind să realizeze o lampă care să poată răspândi lumina astfel încât să nu le intre oamenilor direct în ochi.

Poul Henningsen s-a născut în 1894 şi nu a crescut cu lumină electrică, ci cu lumina caldă a lămpii cu gaz. Aici şi-a găsit sursa de inspiraţie. Creaţiile lui modelează şi cizelează puterea luminii electrice, păstrând, în acelaşi timp, căldura luminii răspândite de lampa cu gaz.

> *Nu este scump să luminezi corect o încăpere – dar, pentru asta, este nevoie de cultură. De la vârsta de optsprezece ani, când am început să lucrez cu lumina, am căutat armonia din iluminat. Oamenii sunt precum copiii. Cum primesc jucării noi, se leapădă de cultură şi începe nebunia. Lumina electrică ne-a permis să ne scăldăm în lumină.*
>
> *Seara, când priveşti din tramvaiul în mers către apartamentele de la primul etaj al blocurilor, te înfiori de cât de sumbre sunt casele oamenilor. Mobila, stilul, covoarele – nimic din casă nu este mai important decât poziţionarea luminii.*
>
> ***Poul Henningsen*** (1894–1967), „Despre lumină”

TREI LAMPADARE DANEZE EMBLEMATICE

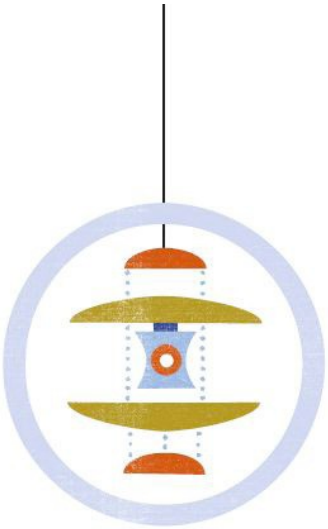


1 LAMPADARUL PH

După un deceniu de experimente cu lampadare şi lumini în podul casei sale, Henningsen a prezentat primul lampadar PH, în 1925. Acesta dădea o lumină mai caldă şi mai slabă, prin utilizarea unei serii de abajururi suprapuse, menite să difuzeze lumina, deşi becul rămânea ascuns. În plus, pentru a aduce dezagreabila lumină albă spre zona mai roşie a spectrului, PH a vopsit în roşu partea interioară a unuia dintre elementele abajurului. Cel mai mare succes, în această categorie, a fost PH5, care are abajururi metalice şi a fost lansat în 1958, însă lampadarele PH s-au produs în peste o mie de modele diferite. Multe dintre acestea nu se mai realizează în prezent, iar cele mai rare lampadare pot fi adjudecate, la licitaţii, pentru mai mult de 20 000 £.

2 LE KLINT

În 1943, familia Klint a început să producă abajururi cu pliuri duble, care fuseseră, de fapt, create cu patru decenii înainte de către arhitectul danez Peder Vilhelm Jensen-Klint, pentru uz personal. Acesta îşi făcuse o lampă pe gaz care avea nevoie de un abajur. Ideea s-a transformat într-o afacere de familie, care a pus în practică abilităţile de designeri, de inovatori şi de comercianţi ale fiilor şi fiicelor lui Klint.



3 PANTON VP GLOBE

Panton VP Globe este un corp de iluminat suspendat, care dă o lumină difuză, liniştitoare, graţie unui cadru central. A fost proiectat în 1969, de Verner Panton, un adevărat enfant terrible al designului danez, căruia îi plăcea foarte mult să lucreze cu materiale precum plasticul şi oţelul.

Panton a frecventat Academia Regală Daneză de Arte Frumoase, secţia de Arhitectură, design şi conservare, o instituţie de vârf din domeniu, care include, în prezent, un „laborator pentru studiul luminii”, unde sunt analizate lumina diurnă şi lumina artificială.

MAI BINE DECÂT PHOTOSHOP

Există o profesie în care oamenii s-ar putea să fie la fel de obsedaţi de lumină precum danezii: cea de fotograf. Termenul „fotografie” înseamnă „a picta cu lumină”, iar, când faci acest lucru, înţelegi mai bine lumina şi abilitatea fiecăruia de-a o vedea şi aprecia.

Poate că acesta este motivul pentru care îmi place fotografia şi am făcut zeci de mii de fotografii în ultimii zece ani. Acesta este şi motivul pentru care lumina mea preferată este la ora de aur, adică la prima oră de după răsăritul soarelui şi ultima oră de după apus. Când soarele e jos pe cer, lumina străbate o distanţă mai mare prin atmosferă, fiind mai caldă, delicată şi difuză. Se mai numeşte şi „ora magică”, iar eu cred că, pentru a 250-a fracţiune dintr-o secundă, m-am îndrăgostit de fiecare femeie pe care am fotografiat-o în acest moment al zilei. Aceasta este lumina pe care trebuie s-o ai în vedere, dacă vrei un iluminat *hyggelig* în casă. Calitatea măgulitoare a iluminatului vă va face pe tine şi pe toţi prietenii tăi să arătaţi fabulos! E mai bună decât orice filtru de pe Instagram!

PONT: CREAŢI UN ILUMINAT *HYGGELIG*!

Aţi ghicit! Aprindeţi lumânări! Dar nu uitaţi să aerisiţi! Totuşi, poate că vreţi să luaţi în considerare şi o strategie pentru iluminatul electric. De obicei, câteva lămpi de mici dimensiuni dispuse prin cameră crează o lumină mai *hyggeligt* decât un corp de iluminat mare atârnat în plafon. Intenţia este să creaţi mici zone de lumină, în toată încăperea.

CAPITOLUL DOI

SĂ VORBIM DESPRE HYGGE!

SINDROMUL TOURETTE

Limba daneză a fost descrisă în toate felurile, dar nu s-a spus niciodată despre ea că ar fi frumoasă. Căutaţi pe Google, în engleză, „daneza sună ca...” şi primele două sugestii care apar sunt „germana” şi „cartof”. Pentru străini, daneza sună ca germana vorbită de un om în timp ce mestecă un cartof fierbinte.

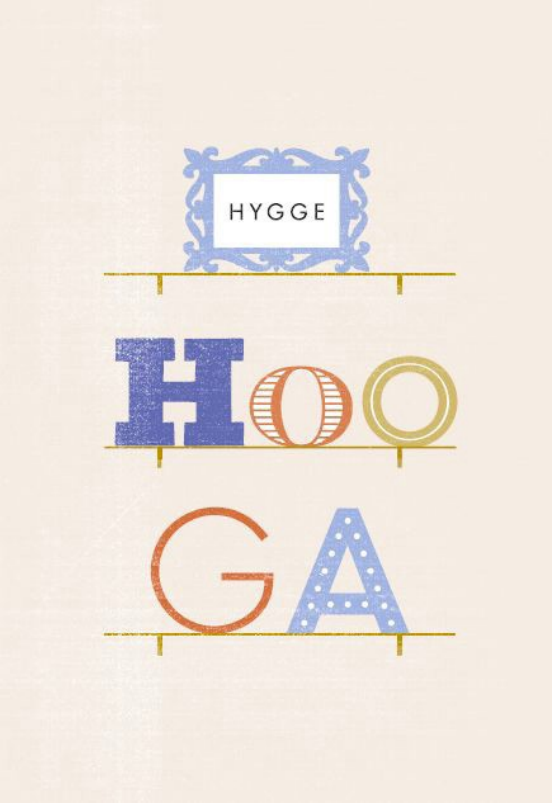
De fapt, unii au sugerat că ar suna precum horcăiala unei foci pe moarte. Şi, totuşi, această limbă este foarte bogată, când vine vorba de definirea conceptului de hygge.

Hygge este atât verb, cât şi adjectiv – ceva poate fi *hyggelig(t)*: Ce cameră de zi *hyggelig*! A fost aşa de *hyggeligt* să te văd! Ce distracţie *hyggelig*!

Folosim atât de des termenul „hygge” şi facem atâtea lucruri *hyggelig*, încât străinii au impresia că suferim de o formă benignă a sindromului Tourette. Efectiv, simţim nevoia să spunem despre orice că este *hyggeligt*! Tot timpul, nu doar într-un moment anume! Discutăm despre cât de *hyggeligt* ar fi să ne vedem vineri seara, iar luni rememorăm cât de *hyggeligt* a fost vineri.

Hygge este un indicator de top pentru majoritatea reuniunilor sociale din Danemarca. „Iubito, crezi că musafirii noştri s-au *hyggede*?” (Este preteritul verbului, nu încercaţi să pronunţaţi.)

La interval de câteva săptămâni, mă întâlnesc cu un grup de prieteni ca să jucăm pocher. Este o adunare destul de cosmopolită, cu persoane din Mexic, SUA, Tucia, Franţa, Anglia, India şi Danemarca. De-a lungul anilor, am abordat majoritatea subiectelor de conversaţie, de la femei la cum să optimizezi raza de acţiune a unui tun cu portocale, şi, dată fiind diversitatea grupului, conversaţiile sunt întotdeauna în engleză. Cu toate acestea, toţi cei care vin la întâlnire pronunţă adesea un cuvânt danez. L-aţi ghicit. Îl zice şi Danny din Mexic, după ce pierde o mână bună: „Nu-i nimic. Eu am venit aici doar pentru hygge!”



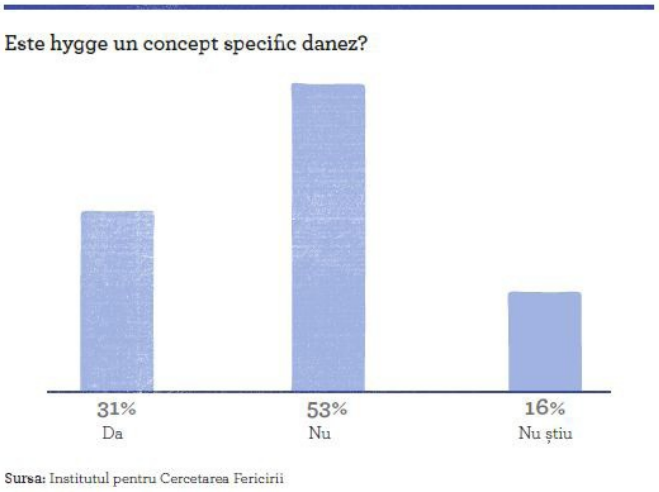
Hygge nu este numai un indicator de top pentru evenimentele mondene, ci şi o caracteristică nu chiar atât de singulară care face ca restaurantele şi cafenelele să fie atrăgătoare. Căutaţi pe Google sintagma „restaurant plăcut”, în daneză, şi veţi obţine 7 000 de variante. Căutaţi „restaurant de calitate” şi rezultă 9 600 de variante, iar pentru „restaurant ieftin”, 30 600 de variante. „Restaurant *hyggelig*” va genera 88 900 de rezultate pe Google. După cum evidenţiază Lonely Planet: „Danezii sunt obsedaţi de confort. Toţi danezii. Până şi cel mai dur motociclist, îmbrăcat în piele din cap până-n picioare, poate recomanda un bar hygge!”

Asta înseamnă că tot ce aţi învăţat la cursul de marketing este greşit. Preţ, produs, loc şi promovare, toate nu fac nici cât o ceapă degerată! Totul se rezumă la hygge! Eu locuiesc în Copenhaga. Există cafenele din belşug, una dintre ele chiar peste drum de apartamentul meu. Cafeaua lor este dezgustătoare. Are gust de peşte (da, şi eu am fost surprins) şi costă cinci euro. Şi, totuşi, merg acolo uneori. Pentru că au un şemineu... hygge.

Şemineele nu sunt rare în Danemarca. Nici lumânările sau compania cuiva drag ori cuibăritul sub o pătură caldă, cu o cană de ceai alături, într-o seară cu vreme rea. Danezii insistă, totuşi, că hygge este exclusiv danez. O treime refuză ideea că hygge poate fi tradus în altă limbă şi cred că este specific danez.

Eu nu sunt de acord cu asta. Danezii nu sunt singurii care pot avea hygge sau se pot identifica cu acesta; alte limbi au, şi ele, expresii similare. Olandezii îl numesc *gezelligheid*, iar germanii vorbesc despre *Gemütlichkeit*, un fel de stare de bine corelată cu mâncare bună şi companie plăcută, iar canadienii îl vor recunoaşte drept *hominess*. Cu toate acestea, deşi există şi alte limbi, în afară de daneză, care au adjective similare pentru substantivul „hygge”, se pare că doar danezii folosesc „hygge” ca verb, ca în: „Vrei să treci pe la noi în seara asta, să hygge puţin?” Această exprimare pare aparte.

Tot aparte, pentru Danemarca, atunci când vine vorba de hygge, este cât de mult vorbim despre asta, cât ne concentrăm asupra acestui aspect şi îl considerăm o caracteristică definitorie a identităţii noastre culturale şi parte integrantă a ADN-ului naţional. Cu alte cuvinte, ceea ce este libertatea pentru americani, rigurozitatea pentru germani şi stoicismul pentru britanici este hygge pentru danezi.



Graţie importanţei sale pentru cultura şi identitatea daneze, limba daneză este, de asemenea, bogată când vine vorba despre hygge.

Daneza are o listă infinită de cuvinte compuse, ca de exemplu: *speciallægepraksisplanlægningsstabiliseringsperiode* (perioadă de stabilire a planificării stagiaturii pentru un medic specialist), care este un singur cuvânt. Este compus din cincizeci şi una de litere şi poate fi considerat golul de aur la scrabble.

Hygge nu este diferit. Se poate alătura aproape oricărui alt cuvânt din limba daneză. Poţi fi un *hyggespreder* (persoană care promovează hygge), seara de vineri este rezervată pentru *familiehygge*, iar şosetele pot fi etichetate cu *hyggesokker* (şosete hygge). La Institutul pentru Cercetarea Fericirii, avem o plăcuţă pe care scrie:

> *„Nu ezitaţi să împrumutaţi o pereche de hyggesokker de lână, dacă aveţi picioarele reci!”*

UN NUME, DOAR!

Shakespeare semnează aceste versuri faimoase din Romeo şi Julieta: „Un nume, doar! Un trandafir, oricum/ I-ai spune-ţi dă acelaşi scump parfum”, iar eu sunt de părere că acelaşi lucru e valabil şi pentru hygge.

Danezii nu sunt singurii care ştiu să se bucure de o atmosferă bună, de confort şi de o companie agreabilă, în faţa focului, savurând un vin fiert parfumat.

Dacă traducerea în engleză a termenului hygge drept *cosiness* („confort, tihnă”) poate fi problematică, pierzându-se o mulţime din asocierile importante, există totuşi o varietate de concepte mult mai asemănătoare cu hygge în lume.

GEZELLIGHEID – OLANDA

Dicţionarele spun că *gezelligheid* se referă la ceva confortabil, elegant sau drăguţ, însă, pentru olandezi, acesta înseamnă mai mult de-atât.

Dacă vrei să le devii simpatic olandezilor fără prea mult efort, spune ce-a spus preşedintele Obama când le-a vizitat ţara, în 2014: „Am aflat că există un cuvânt olandez ce redă spiritul de aici şi care nu are o traducere exactă în engleză, dar daţi-mi voie să spun că prima mea vizită în Olanda a fost cu adevărat *gezellig*".

Olandezii folosesc cuvântul *gezellig* într-o diversitate de moduri, spunând, de exemplu, că merg într-o cafenea *gezellig* (a se citi: interior călduros, lumânări aprinse pâlpâinde şi o pisică dormind într-un colţ). Faptul de a se adăposti de o ploaie torenţială într-un bar *gezellig*, unde sunt servite doar beri tradiţionale şi se ascultă doar muzică retro, este forma cea mai pură de *gezelligheid*. Faptul de a sta pe un scaun, într-o sală de aşteptare rece şi fără suflet, până-ţi vine rândul la dentist, este oricum, numai *gezellig* nu, cu excepţia cazului în care eşti însoţit de un prieten foarte *gezellig*. Aţi înţeles care sunt asemănările dintre *gezelligheid* şi hygge?

Deşi cele două sunt foarte similare, nu sunt complet identice, fiind adesea subliniat că *gezelligheid* este un pic mai social decât hygge. Pentru a verifica dacă aşa stau lucrurile, am efectuat un mic sondaj în rândul cetăţenilor olandezi, iar rezultatele par să susţină această teorie.

În cazul majorităţii indicatorilor, se pare că danezii percep hygge la fel cum percep olandezii *gezelligheid*. Conceptul este important în ambele culturi, iar lumânările, şemineele şi Crăciunul sunt elemente centrale atât pentru hygge, cât şi pentru *gezelligheid*. Şi, totuşi, afirmaţia că *gezelligheid* ar avea o dimensiune mai socială decât hygge este susţinută şi de datele culese de noi. Majoritatea olandezilor (57%) sunt de acord că *gezelligheid* este experimentat cel mai mult în afara casei, în vreme ce numai 27% dintre danezi consideră că este mai *hyggelig* să ieşi în oraş. În plus, 62% dintre olandezi sunt de acord că vara este cel mai *gezellig* anotimp al anului, în vreme ce danezii preferă toamna, corelat cu hygge.

KOSELIG – NORVEGIA

Pentru norvegieni, ideal ar fi ca totul să fie *koselig*. Dar, încă o dată, să nu confundaţi acest cuvânt cu „confort, tihnă" (spun norvegienii).

Mai mult decât orice, *koselig* este sentimentul de căldură, de intimitate, pe care-l ai alături de cei dragi. O seară perfect *koselig* presupune mâncare bună pe masă, culori calde, un grup de prieteni dragi şi un şemineu în funcţiune sau măcar nişte lumânări aprinse.

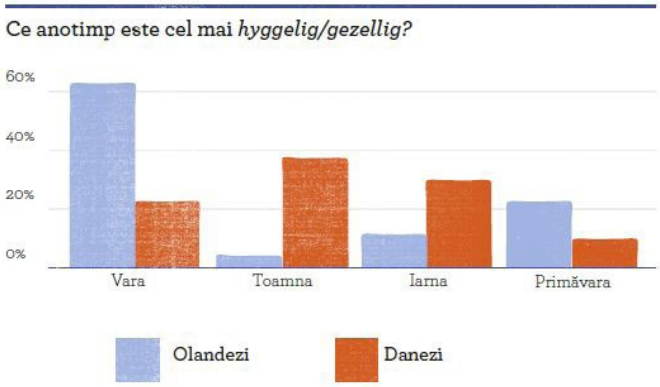
HOMINESS – CANADA

Canadienii folosesc cuvântul *hominess* pentru a descrie situaţia în care te detaşezi de lumea de afară. Desemnează un sentiment de comunitate, de căldură şi apropierea de alte persoane, dar *hominess* se referă şi la lucruri

care-ţi aduc aminte de casă sau te fac să te simţi ca acasă. Astfel, el are o dimensiune fizică, dar şi una simbolică: descrie modul în care proprietatea poate fi confortabilă, dacă este autentică şi „reală”, şi modul în care o situaţie poate să-ţi dea sentimentul de acasă, dacă trezeşte cumva, în mintea ta, starea sau sentimentul de adăpost şi de detaşare de lumea de afară. Aşadar, întocmai precum hygge, *hominess* presupune, în mare, un sentiment de loialitate, de căldură şi de comuniune.

GEMÜTLICHKEIT – GERMANIA

Germanii folosesc cuvântul *Gemütlichkeit* pentru a desemna starea de căldură, de prietenie şi apropierea de semeni şi, adesea, pentru a descrie atmosfera dintr-o grădină de vară tipic germană. Dacă mergeţi la Oktoberfest în Germania, este foarte probabil că veţi auzi cântecul „Ein Prost der Gemütlichkeit” („Să ciocnim pentru binele nostru”).



HYGGE ESTE PENTRU TOŢI!

Lista conceptelor de mai înainte arată că şi alţi oameni, în afară de danezi, pot să trăiască hygge şi, mai mult, că o şi fac!

Este important de notat că aceste concepte, din diverse ţări, nu sunt absolut identice, reprezentând însă, toate, versiuni mai dezvoltate şi mai ample ale sentimentului de confort, de căldură şi de socializare. Se referă la activităţi şi cadre diferite, care generează sentimente similare şi înrudite, ce au fuzionat în concepte lingvistice.

Totuşi, poate că termenul danez hygge şi cel olandez *gezelligheit* se remarcă, prin aceea că sunt foarte bine integrate în conversaţia cotidiană şi în stilul de viaţă. Dar rămâne întrebarea dacă aceasta vine cu vreun beneficiu. S-ar putea să fie greu de dat un răspuns simplu. Dar merită menţionat că, în conformitate cu studiile, Danemarca şi Olanda se numără printre ţările cu cei mai puţini cetăţeni care se bucură rar de viaţă sau care sunt rareori calmi şi relaxaţi. De asemenea, aceste două ţări se plasează cel mai sus în clasamentele oficiale privind fericirea, realizate de ONU.

Aşadar, un nume, doar! Pe de o parte, numele în sine este lipsit de orice valoare – hygge funcţionează la fel de bine ca *hominess* sau *gezelligheit*. Pe de altă parte, noi folosim nume pentru a reda sentimentul de confort, de căldură şi de socializare, pentru a contura un concept mai stabil şi, în cele din urmă, pentru a dezvolta un fenomen care să ne definească trăsăturile culturale unice.

DE CE DIVERSELE LIMBI AU CUVINTE UNICE?

Un finlandez şi un străin se plimbă printr-o pădure din Finlanda.
Finlandezul: Uite o tokka în spatele tău!
*Străinul: O ce? (*Pleosc*)*
*Finlandezul: O tokka! (*Pleosc*)*

Nu sunt sigur dacă acesta este un banc în finlandeză, dar ar trebui să fie. *Tokka* se traduce prin „turmă mare de reni”. Acum, în majoritatea limbilor, nu are sens să existe un cuvânt special pentru descrierea unei turme mari de reni, faţă de un singur ren, dar se pare că în finlandeză există.

Limba noastră reflectă lumea noastră. Dăm nume lucrurilor pe care le vedem – lucrurilor care contează. Nu este nimic nou. În anii 1980, în timp ce studia poporul inuit din nordul Canadei, antropologul Franz Boas era intrigat de limba inuită, care avea cuvinte precum *aqilokoq*, pentru a descrie o „ninsoare domoală”, şi *piegnartoq*, pentru zăpadă numai bună să te dai cu sania.

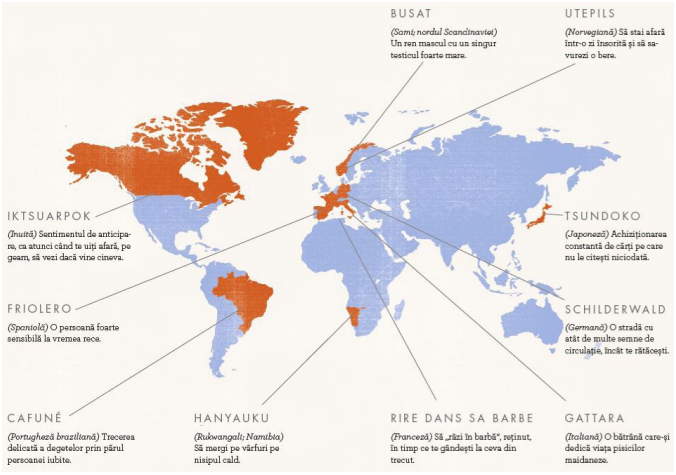
În urma acestor descoperiri, ipoteza Sapir-Whorf spune că limba unei culturi reflectă felul în care oamenii percep mediul din jurul lor şi le influenţează modul de acţiune în lume. Oare am mai simţi iubire, dacă nu am avea un cuvânt pentru ea? Bineînţeles că am simţi! Dar cum ar fi lumea dacă nu am avea un cuvânt pentru căsătorie? Cuvintele şi limbile ne modelează speranţele şi visurile de viitor – iar visurile noastre de viitor modelează felul în care acţionăm în prezent.

Diferenţa dintre zăpada proaspăt depusă şi zăpada bătătorită i-a ajutat pe inuiţi să acţioneze diferit, în vreme ce, foarte probabil, europenii ar fi tratat diversele tipuri de zăpadă la fel. Acest lucru reflectă nevoia de a face diferenţa între formele de zăpadă, nevoie organizată în cadrul limbii.

Motivul pentru care concepem cuvinte unice şi intraductibile este că practicăm tradiţii şi modele comportamentale specifice, ca parte a unei culturi specifice. Şi avem nevoie de cuvinte pentru ele. Unele cuvinte sunt uşor de tradus – mai ales cele ce denumesc obiecte tangibile, vizibile. Putem arăta înspre un câine şi spune *dog*, *perro* sau *hund*. Un câine este un câine, indiferent că te afli în Marea Britanie, în Guatemala sau în Danemarca. În acelaşi timp, există nenumărate cuvinte „intraductibile” în lumea întreagă, deşi unele dintre ele sunt mai uşor de definit decât altele: unele, de exemplu, pot fi reproduse lesne printr-o sintagmă scurtă, precum „turmă mare de reni”.

Dar, când cuvântul denumeşte un concept intangibil, este complicat şi mai dificil de explicat şi de tradus. Aceasta este o chestiune cu care mă confrunt frecvent, în calitatea mea de cercetător. La fel stau lucrurile şi cu conceptul hygge. Pe parcursul acestei cărţi, voi încerca, aşadar, să prezint lucruri, experienţe şi momente care sunt hygge, astfel încât să ajungeţi să înţelegeţi exact ce presupune acesta.

ZECE CUVINTE ŞI SINTAGME UNICE DIN ÎNTREAGA LUME


BUSAT
(Sami; nordul Scandinaviei) Un ren mascul cu un singur testicul foarte mare.
UTEPILS
(Norvegiană) Să stai afară într-o zi însorită şi să savurezi o bere.
IKTSUARPOK
(Inuită) Sentimentul de anticipare, ca atunci când te uiţi afară, pe geam, să vezi dacă vine cineva.
TSUNDOKO
(Japoneză) Achiziţionarea constantă de cărţi pe care nu le citeşti niciodată.
FRIOLERO
(Spaniolă) O persoană foarte sensibilă la vremea rece.
SCHILDERWALD
(Germană) O stradă cu atât de multe semne de circulaţie, încât te rătăceşti.
CAFUNÉ
(Portugheză braziliană) Trecerea delicată a degetelor prin părul persoanei iubite.
HANYAUKU
(Rukwangali; Namibia) Să mergi pe vârfuri pe nisipul cald.
RIRE DANS SA BARBE
(Franceză) Să „râzi în barbă", reţinut, în timp ce te gândeşti la ceva din trecut.
GATTARA
(Italiană) O bătrână care-şi dedică viaţa pisicilor maidaneze.

DICŢIONAR

Cuvintele ne modelează acţiunile. Iată, aşadar, câteva cuvinte noi, care să vă ajute să obţineţi hygge.

Fredagshygge/Søndagshygge [*Fredashooga/Sundashooga*]

Hygge de vineri sau de duminică. După o săptămână lungă, *fredagshygge* înseamnă, de obicei, că toţi membrii familiei stau cuibăriţi pe sofa, uitându-se împreună la televizor. *Søndagshygge* este o zi cu ritm lent, cu ceai, cărţi, muzică, pături şi poate chiar cu o plimbare, dacă lucrurile o iau razna.

„O tradiţie de fredagshygge, în familia mea, erau bomboanele şi un film Disney.”

Hyggebukser [*hoogabucksr*]

O pereche de pantaloni pe care nu ai purta-o niciodată în public, dar atât de confortabilă, încât este, în secret, preferata ta.

„Avea, pur şi simplu, nevoie de o zi doar pentru ea, aşa că a rămas acasă, într-o pereche de hyggebukser, nemachiată, şi s-a uitat toată ziua printre vechiturile adunate în cutii.”

Hyggehjørnet [*hoogajornet*]

A avea chef de hygge. Înseamnă, literalmente, „colţul de hygge”.

„Mă simt hyggehjørnet.*”*

Hyggekrog [*hoogacrow*]

Ungherul din bucătărie sau din camera de zi, unde poţi să te aşezi, pentru un moment *hyggelig.*

„Hai să stăm în hyggekrog.”

Hyggeonkel [*hoogaunkel*]

O persoană care se joacă cu copiii, fiind, poate, un pic prea îngăduitoare. Înseamnă, literalmente, „unchiul hygge”.

„Este un hyggeonkel pe cinste!”

Hyggesnak [*hoogasnak*]

Taifas sau conversaţie relaxată, care nu atinge subiecte controversate.

„Purtăm o hyggesnakkede de câteva ore.”

Hyggestund [*hoogastun*]

Un moment hygge.

„Şi-a turnat o ceaşcă de cafea şi s-a aşezat la fereastră, pentru un hyggestund.”

Uhyggeligt [*uh-hoogalit*]

Dacă hygge şi *hyggelig* sunt greu de tradus în engleză, nu la fel stau lucrurile cu antonimul lui hygge. *Uhyggeligt* (ne-hygge) înseamnă „înfiorător” sau „înspăimântător”, ceea ce ne ajută să înţelegem cât de important este sentimentul de siguranţă pentru hygge.

„Să mergi noaptea singur prin pădure este foarte uhyggeligt, dacă auzi un lup urlând.”

Aşa cum remarca prietena mea, când ne aflam în cabana din Suedia, seara aceea ar fi fost şi mai hygge, dacă ar fi viscolit afară. Poate că hygge este şi mai hygge dacă există un element controlat de pericol – de *uhygge*. O furtună, tunete şi fulgere sau un film de groază.

DE UNDE PROVINE „HYGGE”?

„Hygge” a apărut pentru prima dată, în daneza scrisă, la începutul anilor 1800, însă cuvântul provine, de fapt, din norvegiană.

Între 1397 şi 1814, Danemarca şi Norvegia au fost un singur regat. Danezii şi norvegienii îşi înţeleg reciproc limbile şi în prezent.

Cuvântul originar, din norvegiană, înseamnă „stare de bine”. Totuşi, s-ar putea ca „hygge” să provină din cuvântul „hug”. Acesta vine din cuvântul „hugge”, menţionat pe la 1560, care înseamnă „a îmbrăţişa”. Cuvântul *hugge* are origini necunoscute – poate că provine din norvegiana veche, prin *hygga*, însemnând „a alina, a consola, a mângâia”, care vine din cuvântul *hugr*, cu înţelesul de „dispoziţie, stare sufletească”. La rândul lui, acest cuvânt provine din germanicul *hugjan*, care se înrudeşte cu *hycgan,* din engleza veche, cu sensul de „a cugeta, a lua în considerare”. În mod interesant, cuvintele englezeşti *consideration* („consideraţie, respect”), *mood* („stare sufletească, dispoziţie”), *comfort* („confort, tihnă, mângâiere”), *hug* („îmbrăţişare”) şi *well-being* („stare de bine”) este posibil să includă, toate, elemente din ceea ce înseamnă hygge azi.

PONT: VORBEŞTE DANEZĂ!

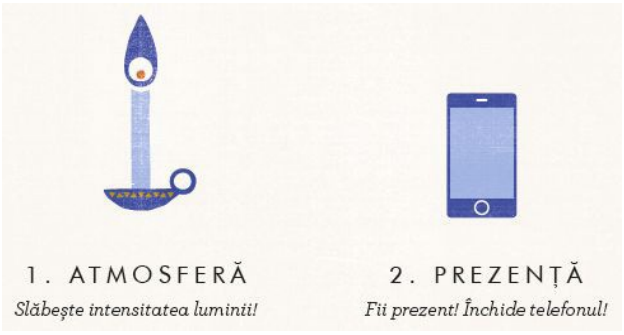
Începeţi să folosiţi cuvinte corelate cu hygge în diverse situaţii. Invitaţi-vă prietenii la o seară *hyggelig* şi creaţi cât de multe cuvinte compuse puteţi. Sau poate doriţi să lipiţi o declaraţie hygge pe frigider, ca să vă amintiţi să creaţi un pic de hygge în fiecare zi.

O CONVERSAŢIE GLOBALĂ DESPRE HYGGE

Hygge pare să fie subiectul principal de discuţie zilele acestea.

„Hygge: o lecţie plină de cordialitate din Danemarca”, aşa scrie BBC. „Faceţi-vă comozi: de ce să adoptăm arta daneză definită prin hygge” spune publicaţia *Telegraph*; iar Morley College, din Londra, îi învaţă acum pe studenţi „cum să hygge”. Hygge Bakery, din Los Angeles, are în ofertă *romkugler* [rum-cool-r] (bulgăraşi cu rom), nişte dulciuri cu ciocolată parfumată cu rom, preparate iniţial de brutarii danezi, pentru a nu arunca resturile de blat pentru prăjituri. În cartea *The Danish Way of Parenting,* puteţi găsi capitole întregi despre cum să creşti în stil hygge cei mai fericiţi copii din lume.

MANIFEST HYGGE



1. ATMOSFERĂ

Slăbește intensitatea luminii!

2. PREZENȚĂ

Fii prezent! Închide telefonul!

3. DELECTARE

Cafea, ciocolată, fursecuri, prăjituri, bomboane. Vreau! Vreau! Vreau!

4. EGALITATE

„Noi", în loc de „eu". Împărțiți sarcinile și uitați-vă împreună la televizor.

5. RECUNOȘTINȚĂ

Acceptă! Poate că mai bine de-atât nu se poate.

6. ARMONIE

Nu e o competiție. Ne place deja de tine. Nu este nevoie să te impăunezi cu realizările tale.

7. CONFORT

Relaxează-te! Ia o pauză. Destinderea e importantă.

8. PAUZĂ

Fără drame! Hai să discutăm politică altădată.

9. PRIETENI

Construiți relații și povești comune: „Mai ții minte când...?“

10. ADĂPOST

Acesta este tribul tău. Acesta este un loc al păcii și al siguranței.

CAPITOLUL TREI

ÎMPREUNĂ

CA O ÎMBRĂŢIŞARE FĂRĂ ATINGERE

Merg an de an cu prietenii mei la schi, în Alpi (ultima oară, cineva a adus chiar şi lumânări). Tuturor ne plac viteza, emoţia, alunecarea pe zăpadă şi provocările de pe pârtie, însă, pentru mine, cel mai frumos moment al zilei este ora de după întoarcerea la cabană.

Te dor picioarele, corpul ţi-e sleit de energie şi obosit, găseşti un scaun pe balcon, iar sunetul distinct scos de un Grand Marnier turnat în pahare îţi spune că e gata cafeaua. Vin mai mulţi pe balcon, toţi au încă pe ei combinezoanele de schi, sunt prea obosiţi ca să se schimbe, prea obosiţi ca să vorbească, prea obosiţi pentru orice, în afară de a se bucura, fiecare, de compania tăcută a celuilalt, de privelişte şi de aerul de munte inhalat cu nesaţ.

Când ţin conferinţe despre studiul fericirii, le cer celor prezenţi să închidă ochii şi le propun să-şi aducă aminte când s-au simţit cu adevărat fericiţi ultima oară. Uneori, oamenii sunt puţin stânjeniţi, dar îi asigur că nu le voi cere să-şi împărtăşească amintirile cu restul clasei. Aproape că poţi repera cu precizie momentul când oamenii au în minte amintirea fericirii, căci încăperea devine, deodată, luminată de zâmbete calme. Când le cer oamenilor să ridice mâna dacă au mai fost cu cineva în acele momente, nouă din zece o ridică, de obicei.

Bineînţeles că aceasta nu este o metodă ştiinţifică, prin urmare, nu dovedeşte nimic, dar le permite oamenilor să lege o amintire şi o emoţie de statisticile seci cu care îi bombardez eu mai apoi. Motivul pentru care îmi doresc să-şi amintească un astfel de moment este că, în toată activitatea mea profesională, nu sunt de nimic mai sigur decât de aceasta: cel mai bun indicator al prezenţei sau al absenţei fericirii sunt relaţiile sociale. Este tiparul cel mai limpede şi mai frecvent pe care îl observ când analizez de ce unii oameni sunt mai fericiţi decât alţii.

Întrebarea următoare este cum ne-am putea modela societatea şi viaţa, ca să avem relaţii sociale prospere. Un răspuns este, desigur, să ne concentrăm pe un echilibru sănătos între muncă şi viaţă personală. Şi mulţi privesc cu invidie înspre Danemarca atunci când vine vorba de asta. „Nu ne-a surprins să citim, săptămâna trecută, că danezii sunt în top în primul clasament mondial despre fericire, întocmit de ONU”, scria Cathy Strongman, în *The Guardian*. Ea se mutase în urmă cu trei ani din Finsburry Park, din Londra, în Copenhaga, cu soţul şi fiica lor.

Calitatea vieţii noastre a crescut brusc până la cer, iar ataşamentul nostru faţă de Londra, cândva de neclintit, a fost înlocuit de un entuziasm aproape jenant pentru orice este „Dansk”. Cea mai mare schimbare a vizat echilibrul dintre muncă şi viaţă personală. Înainte, abia dacă reuşeam să luăm cina împreună, dat fiind că Duncan pleca de la serviciu pe la ora nouă seara. Acum pleacă de la birou la ora cinci. Dacă munceşti mai mult de 17:30, biroul devine o morgă. Dacă munceşti în weekend, danezii te consideră nebun. Ideea este ca familiile să aibă timp să se joace şi să mănânce împreună la sfârşitul zilei, în fiecare zi. Şi pe bună dreptate! Aproape în fiecare seară, Duncan îi face băiţă fiicei noastre de 14 luni, Liv, şi apoi o duce la culcare. Sunt cei mai buni prieteni, de unde înainte erau ca nişte străini, încercând să recupereze timpul pierdut la sfârşit de săptămână.

Cathy Strongman, The Guardian

Unii au descris locul de muncă al danezului tipic ca pe unul ce s-ar înscrie în genericul de început al desenelor animate *Familia Flintstone:* aventuri în Epoca de Piatră! Cum a bătut de ora cinci, toată lumea a şi tulit-o, înainte să apuci să spui: „Yabba dabba doo!” Oamenii cu copii pleacă, de obicei, la ora patru; cei fără, la cinci. Toată lumea lasă însă biroul, se duce acasă şi pregăteşte cina. Ca manager, evit să-mi programez întâlniri care să se încheie după ora patru, dacă am părinţi în echipă, astfel încât aceştia să-şi poată lua copiii de la şcoală la ora obişnuită.

În medie, 60% dintre europeni socializează cu prietenii, familia sau colegii cel puţin o dată pe săptămână. Procentul în Danemarca este de 78%. Deşi poţi avea parte de hygge şi de unul singur, hygge se întâmplă, de cele mai multe ori, în grupuri mici de prieteni apropiaţi sau în familie.

Hygge presupune, de asemenea, o situaţie în care există multă chibzuinţă şi relaxare. Nimeni nu este în centrul atenţiei şi nu domină conversaţia pe perioade lungi de timp. Egalitatea este un element important pentru hygge – o trăsătură cu rădăcini adânci în cultura daneză –, manifestându-se şi prin faptul că toată lumea participă la pregătirea practică a unei seri *hyggelig*. Este mult mai *hyggeligt* dacă ajutăm cu toţii la prepararea mâncării, în loc s-o lăsăm pe gazdă singură, în bucătărie.

Timpul petrecut cu alţii crează o atmosferă caldă, relaxantă, prietenoasă, realistă, apropiată, agreabilă şi primitoare. Seamănă, din multe puncte de vedere, cu o îmbrăţişare plăcută – dar fără contact fizic. Doar în acest cadru te simţi complet relaxat şi natural. Arta hygge este, prin urmare, şi arta extinderii propriei zone de confort, astfel încât ea să-i includă şi pe alţii.

CE ARE DRAGOSTEA CU ASTA? OXITOCINA

Cineva îţi pune o mână pe umăr, îţi dă un sărut sau te mângâie pe obraz şi te simţi, instantaneu, calm şi fericit. Aşa funcţionează corpul nostru: este un lucru minunat! Atingerea determină eliberarea neurohormonului oxitocină, care ne face fericiţi şi reduce stresul, teama şi durerea.

Dar când trăim plăcerea de a simţi oxitocina inundându-ne corpul? O vorbă celebră spune că îmbrăţişările ne fac mai fericiţi, şi aşa este – fluxul oxitocinei se declanşează în situaţii intime şi ne ajută să stabilim o legătură între noi. Prin urmare, oxitocina se mai numeşte şi „hormonul îmbrăţişării" sau „hormonul iubirii". Hygge este o activitate intimă, legată adesea de confort şi de compania cuiva, ceea ce ne duce la concluzia că, în timpul evenimentelor de acest fel, se eliberează oxitocină în corpul nostru. Mângâierea animalelor de companie are acelaşi efect precum mângâierea unei alte persoane – ne simţim iubiţi, confortabil şi în siguranţă, acestea fiind cuvintele-cheie în raport cu hygge. Oxitocina este eliberată atunci când suntem fizic aproape de corpul unei alte persoane şi putem spune despre ea că este un „liant social", pentru că menţine societatea laolaltă prin cooperare, încredere şi iubire. Poate că acesta este şi motivul pentru care danezii au atât de multă încredere în persoane complet străine; trăiesc în medii hygge, iar activităţile *hyggelig* eliberează oxitocină, care diminuează ostilitatea şi întăreşte legătura socială. Căldura şi sentimentul de împlinire eliberează, de asemenea, acest neurohormon. Mâncarea bună, lumânările, şemineele şi păturile sunt tovarăşi nelipsiţi ai conceptului hygge – într-un fel, hygge înseamnă numai oxitocină. Ce poate fi mai simplu? Poate că nu este o coincidenţă faptul că tot ce are legătură cu hygge ne face să ne simţim fericiţi, calmi şi în siguranţă.

FERICIŢI ÎMPREUNĂ

A sta alături de alţi oameni este un element-cheie în hygge, însă, în calitate de cercetător al fericirii, pot, de asemenea, afirma că acesta poate fi cel mai important ingredient al fericirii. Foarte mulţi cercetători şi oameni de ştiinţă sunt de acord că relaţiile sociale sunt esenţiale pentru fericirea oamenilor.

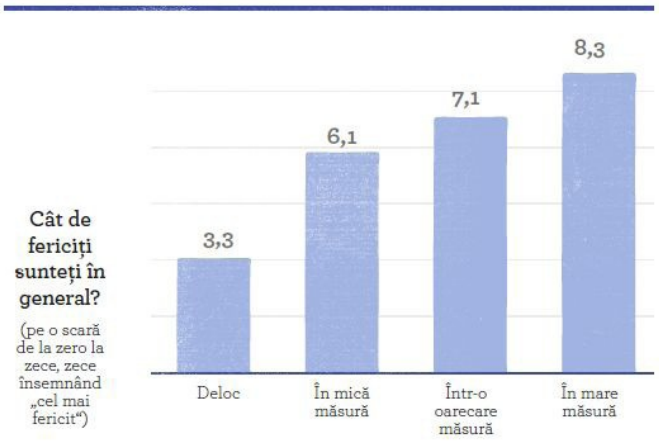
Conform raportului ONU despre fericire, realizat în urma unui studiu la nivel mondial, „deşi standardele de bază ale vieţii sunt esenţiale pentru fericire, după ce a fost asigurată baza, fericirea variază mai mult din punctul de vedere al calităţii relaţiilor interumane, decât din cel al venitului".

Importanţa relaţiilor noastre a dus chiar şi la tentative de evaluare a acestora în termeni monetari. „Lipirea unei etichete de preţ prietenilor, rudelor şi vecinilor: folosirea sondajelor despre satisfacţia vieţii pentru evaluarea relaţiilor sociale", un studiu realizat în Marea Britanie în 2008, a estimat că amplificarea implicării sociale poate spori satisfacţia vieţii în aceeaşi măsură în care ar face-o un câştig suplimentar de 85 000 £ pe an.

Eu văd frecvent această legătură dintre relaţiile noastre şi fericire în date şi sondaje globale şi daneze. Un exemplu este un studiu la nivel urban, pe care l-am realizat în urmă cu câţiva ani la Institutul pentru Cercetarea Fericirii, în oraşul Dragøt, în imediata apropiere a capitalei Copenhaga.

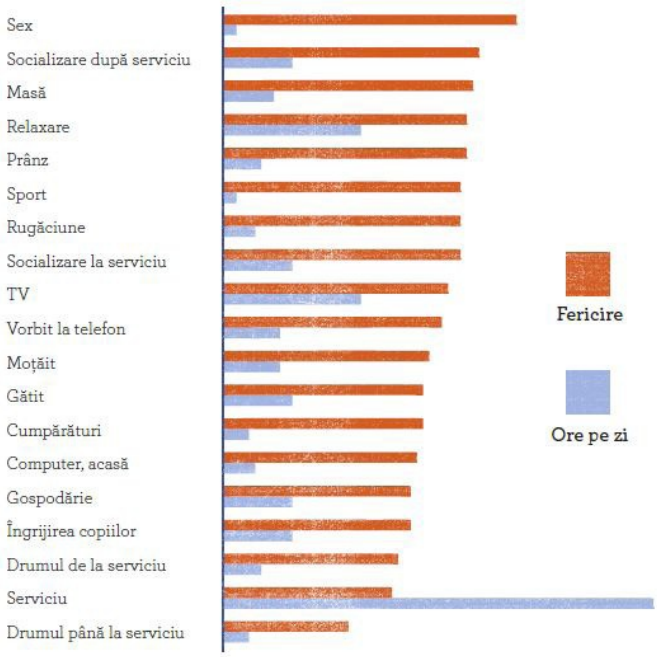
Am colaborat cu consiliul orăşenesc la măsurarea fericirii şi a satisfacţiei vieţii în rândul cetăţenilor şi am elaborat împreună recomandări despre cum poate fi ameliorată calitatea vieţii la oraş. Ca parte a studiului nostru, am observat cât de fericiţi erau oamenii cu relaţiile lor sociale – în plus, desigur, faţă de cât de fericiţi erau, în general. Aici găsim, ca-ntotdeauna, o corelaţie foarte puternică. Cu cât oamenii sunt mai fericiţi cu relaţiile lor sociale, cu atât sunt mai fericiţi în general. Aşa cum am menţionat deja, relaţiile constituie, de obicei, cel mai bun indicator al fericirii sau al absenţei acesteia. Dacă nu-i pot întreba direct pe oameni cât sunt de fericiţi, îi întreb cât de mulţumiţi sunt de relaţiile lor sociale, pentru că aşa primesc oricum răspunsul.

O satisfacţie generală în privinţa relaţiilor noastre este un lucru; bucuria zilnică dată de o companie plăcută este, însă, altceva. Iar aici, metoda reconstrucţiei zilei, aparţinând psihologului Daniel Kahneman, laureat Nobel, poate face lumină în ceea ce priveşte efectul stării hygge. Metoda îi îndeamnă pe oameni ca, pe parcursul unei zile obişnuite, să aprecieze cât de mulţumiţi, de enervaţi sau de deprimaţi au fost pe durata diverselor activităţi desfăşurate.



Cât de satisfăcuți sunteți de relațiile voastre?

În cadrul unui studiu devenit clasic, efectuat în 2004, un grup de oameni de ştiinţă de la Princeton, condus de Kahneman, a recrutat, pentru un experiment, 909 femei din Texas. Ele trebuiau să detalieze într-un jurnal tot ce făcuseră în ziua precedentă, pe o scară de şapte puncte – ce au făcut şi la ce oră, cu cine au fost şi cum s-au simţit în timpul fiecărei activităţi? Poate deloc surprinzător, grupul de cercetători a constatat că naveta la serviciu, treburile casnice şi confruntările cu şefii s-au numărat printre cel mai puţin plăcute activităţi, în vreme ce sexul, socializarea, mâncatul şi relaxarea au fost cele mai plăcute. Desigur, socializarea, mâncatul şi relaxarea sunt, de asemenea, ingrediente principale pentru hygge.



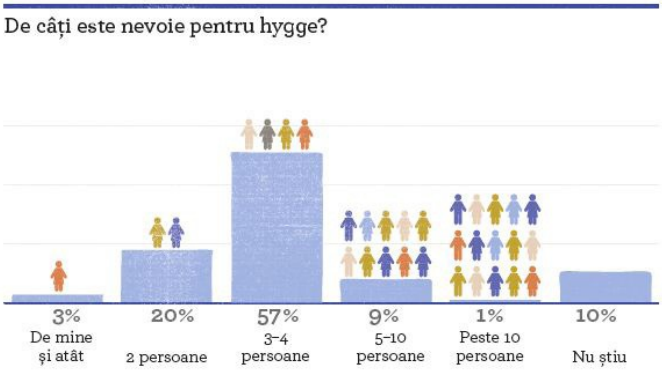
Sursa: Kahneman et al., „A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method", 2004

Conform „ipotezei nevoii emoţionale de apartenenţă la un grup", simţim o nevoie fundamentală de a forma o legătură cu alţii, iar legăturile apropiate, atente, cu alţi oameni joacă un rol major pentru motivarea şi comportamentul nostru. Printre dovezile privind ipoteza apartenenţei se numără faptul că oamenii se nasc cu abilitatea şi motivarea de a forma relaţii apropiate, că oamenii sunt reticenţi la ruperea legăturilor, odată formate, şi că persoanele căsătorite sau care locuiesc împreună trăiesc mai mult decât cele singure (deşi acest din urmă aspect se datorează, parţial, sistemului imunitar îmbunătăţit).

„Relaţiile ne afectează fericirea – ei bine, Dumnezeule, mulţumesc, studiu asupra fericirii!" Da, ca om de ştiinţă, poate fi destul de frustrant să îţi petreci ani de zile analizând de ce unii oameni sunt mai fericiţi decât alţii, pentru ca apoi să găseşti un răspuns pe care, oricum, îl ştiam cu toţii. Cu toate acestea, acum avem cifrele, datele şi dovezile care să susţină noţiunea, putând – şi trebuind – să ne folosim de ele când ne modelăm politicile, societăţile şi vieţile.

Suntem fiinţe sociale, iar importanţa acestui lucru se vede clar când comparăm satisfacţia pe care o resimt oamenii în corelaţie cu relaţiile sociale şi satisfacţia vieţii în general. Cele mai importante relaţii sociale sunt cele apropiate, în care faci lucruri alături de ceilalţi, conştientizând acest fapt; sunt relaţiile în care îi împărtăşeşti celuilalt gânduri şi sentimente, asigurând şi primind susţinere. Într-un cuvânt: hygge.

Poate că acesta este motivul pentru care danezii preferă cercurile mai mici de prieteni când caută să aibă parte de hygge. Desigur că puteţi avea un moment *hyggelig* şi dacă sunt prezenţi mai mulţi oameni, dar danezii aleg mai degrabă un grup mai mic de persoane pentru un astfel de moment. Aproape 60% dintre danezi spun că numărul ideal de persoane pentru hygge este de patru.



PARTEA ÎNTUNECATĂ A HYGGE

A-ţi petrece un timp cu prietenii apropiaţi, într-o reţea socială foarte strânsă, în care vă ştiţi cu toţii de multă vreme şi vă cunoaşteţi foarte bine, are, fără îndoială, avantaje.

În ultimii ani, am ajuns la concluzia că un peisaj social ca acesta are, totuşi, un mare dezavantaj: nou-veniţii nu sunt acceptaţi cu bucurie. Toate persoanele cunoscute abia mutate în Danemarca îmi spun asta. Este aproape imposibil să pătrunzi în cercurile sociale de acolo. Sau, cel puţin, este nevoie de ani şi ani la rând, de muncă grea şi de stăruinţă.

Indiscutabil, danezii nu se pricep să invite persoane noi în cercurile lor de prieteni. De vină este, parţial, conceptul de hygge; e considerat mai puţin *hyggelig* să fie prea multe persoane noi la un eveniment. Astfel, a pătrunde într-un cerc social necesită un efort mare şi să suporţi multă singurătate până atunci. Partea bună este, aşa cum spunea prietenul meu, Jon, că „odată intrat, acolo rămâi”. Odată ce ai pătruns în cerc, poţi fi convins că te-ai ales cu prieteni pe viaţă.

HYGGE – SOCIALIZARE PENTRU INTROVERTIŢI

Când strângeam materiale pentru această carte, am ţinut o prelegere în faţa unui grup de studenţi americani, veniţi pentru un trimestru la Copenhaga. Folosesc adesea prelegerile ca ocazii de alimentare cu informaţii şi inspiraţie pentru ceea ce am de cercetat la un moment dat, şi aşa au stat lucrurile şi acum, prin urmare am dus discuţia către relaţia dintre starea de bine şi hygge.

O studentă, care nu scosese un cuvânt în timpul discuţiilor anterioare, a ridicat mâna. „Eu sunt introvertită”, a spus, „iar pentru mine hygge este un lucru tare minunat!” Ceea ce dorea să spună era că, în SUA, era obişnuită să participe la activităţi sociale cu lume multă, relaţionare intensă şi rapidă şi entuziasm mare şi de scurtă durată. Pe scurt, se afla în împărăţia extrovertiţilor. În Danemarca, a descoperit că modul în care sunt organizate activităţile sociale i se potrivea mult mai bine – iar hygge este cel mai bun lucru care i se putea întâmpla unui om introvertit. Un fel de a fi sociabil care nu te stoarce de energie. Acesta mi s-a părut a fi, poate, cel mai perspicace lucru auzit în ultima vreme şi i-am promis că-i voi fura ideea şi-o voi pune în carte.

Este ştiut că introvertiţii îşi iau energia din interior, în vreme ce extrovertiţii, din impulsuri exterioare. Introvertiţii sunt, adesea, percepuţi ca singuratici, în timp ce extrovertiţii sunt cei de care te înconjori, dacă vrei să te distrezi. Introversiunea este, adesea, greşit asociată cu timiditatea şi, deşi evenimentele sociale nu sunt pentru oricine şi pot stimula excesiv şi epuiza un introvertit, există şi introvertiţi sociabili (aşa cum există şi extrovertiţi calmi).

Poate sună a clişeu, dar introvertiţii preferă, de regulă, să-şi dedice „timpul social” celor dragi, pe care îi cunosc foarte bine, purtând conversaţii cu greutate sau stând liniştiţi şi citind, cu o băutură fierbinte alături. Întâmplarea face ca toate aceste activităţi să aibă un factor hygge foarte mare – grozav, nu? Introvertiţii sunt sociabili, dar altfel. Nu există un fel unic prin care suntem sociabili, dar poate părea că există modalităţi corecte şi greşite. Doar pentru că pe introvertiţi îi oboseşte excesul de stimuli externi nu înseamnă că nu vor să iasă cu prietenii. Hygge este o modalitate de socializare adecvată introvertiţilor: ei pot petrece o seară relaxată şi agreabilă în compania câtorva prieteni, fără un grup mare de persoane şi fără activităţi. Un introvertit s-ar putea să vrea să stea acasă, în loc să meargă la o petrecere de proporţii, cu multă lume pe care n-o cunoaşte, iar hygge e o alternativă, ceva între socializare şi relaxare. El face aceste două

lumi să meargă bine împreună, o veste bună atât pentru introvertiţi, cât şi pentru extrovertiţi, pentru că este un fel de compromis. Aşadar, pentru toţi introvertiţii din lume – nu vă simţiţi stânjeniţi sau plicticoşi pentru că preferaţi lucruri hygge. Şi pentru toţi extrovertiţii: aprindeţi nişte lumânări, puneţi nişte muzică lentă şi îmbrăţişaţi introvertitul adormit din voi, măcar pentru o seară!

PONT: CUM SĂ CREEZI AMINTIRI

Se ştie că, în privinţa amintirilor, cea mai frumoasă parte este atunci când le creezi. Puneţi bazele unui obicei nou cu prietenii sau cu familia. Poate fi vorba de jocuri de societate în prima vineri din fiecare lună, cu ocazia solstiţiului de vară, pe malul mării, sau de orice altceva care să reunească grupul din care faceţi parte în jurul unei activităţi tematice, care va închega şi mai mult relaţiile dintre membri, peste ani.

CAPITOLUL PATRU

MÂNCARE ŞI BĂUTURĂ

EŞTI CEEA CE MĂNÂNCI

Dacă hygge ar fi o persoană, cred că ar fi Hugh Fearnley-Whittingstall, de la emisiunea River Cottage. Cu o abordare relaxată, rustică şi molcomă a vieţii, el întruchipează multe dintre elementele-cheie ale conceptului hygge – în plus, pare să înţeleagă valoarea unei mâncări gustoase, consistente, savurate în compania unor oameni de treabă.

Noua bucătărie nordică a captat mult atenţia în ultimii ani. În centrul atenţiei s-a situat NOMA, un restaurant inaugurat în 2003 şi declarat de patru ori cel mai bun din lume, din 2010 încoace. Chiar dacă un preparat precum crevete crud în crustă de furnici este spectaculos, el este relativ departe de bucătăria daneză obişnuită. Un prânz tradiţional danez include o versiune rezonabilă ca preţ a unui *smørrebrød* (tartină) din pâine de secară cu hering marinat sau de *leverpostej* (pate de ficat – un amestec tartinabil de ficat de porc gătit, tocat şi amestecat cu untură). Pariez că furnicile de care ziceam încep să vi se pară apetisante. La cină, *50 de umbre ale... cărnii cu cartofi* ar fi un titlu perfect pentru o carte de bucate tradiţionale daneze. Danezii sunt mari amatori de carne, fiecare persoană consumând, în medie, în jur de patruzeci şi opt de kilograme de carne anual – carnea de porc fiind preferata naţiunii.

Consumul ridicat de carne, dulciuri şi cafea din Danemarca este direct legat de hygge. Hygge înseamnă, într-un fel, a fi tu însuţi: să-ţi oferi câte o delicatesă şi să-ţi oferi – ţie, dar şi celorlalţi – o pauză de la rigorile unei vieţi sănătoase. Bomboanele sunt *hyggelig*. Prăjiturile sunt *hyggelig*. Cafeaua sau ciocolata fierbinte sunt, şi ele, *hyggelig*. Morcobeţele, nu prea. Preparatele păcătoase se înscriu în ritualul hygge. Dar nu trebuie să fie excentrice sau extravagante. Mai ales dacă mâncăm cu toţii din acelaşi castron.

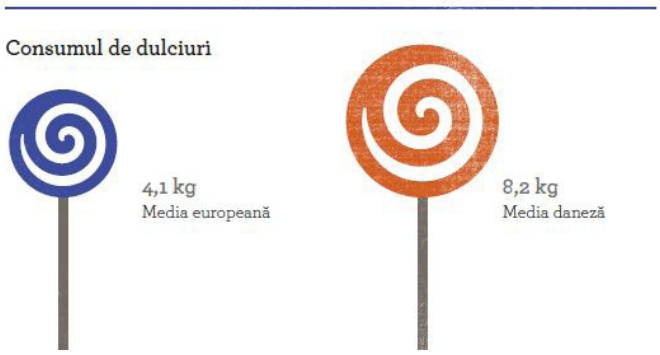
SĂ PĂCĂTUIM ÎMPREUNĂ!

În urmă cu vreo doi ani, i-am făcut o vizită unui prieten. Fiica lui avea, pe atunci, patru ani, iar la cină s-a uitat la mine şi m-a întrebat: „Ce meserie ai?”

„Caut să aflu ce-i face pe oameni fericiţi”, i-am răspuns eu.

„E simplu”, a spus ea, ridicând din umeri. „Dulciurile!” Când vine vorba de fericire, nu sunt sigur că răspunsul este aşa de simplu, dar ea s-ar putea să fi avut o idee interesantă, dacă ne gândim la hygge.

Danezii sunt înnebuniţi după dulciuri, majoritatea oamenilor asociindu-le cu hygge: ursuleţi gumaţi, bomboane din lemn-dulce şi *flødeboller*, adică bulgări de cremă aerată înveliţi în ciocolată... De fapt, conform unui raport făcut de Sugar Confectionery Europe, consumul anual de dulciuri, în Danemarca, este de 8,2 kilograme de persoană, ceea ce-i plasează pe danezi pe locul doi, după finlandezi, ca popor ce consumă mai multe dulciuri decât oricine în lume, de două ori media europeană. În plus, se aşteaptă ca, până în 2018, danezii să îngurgiteze 8,5 kilograme de cofeturi, depăşindu-i, astfel, pe finlandezi, consideraţi cei mai disperaţi după dulciuri. În plus, danezii nu sunt înnebuniţi doar după bomboane. Cine vrea o prăjiturică?



PRĂJITURI

Prăjitura este, fără doar şi poate, hyggelig, noi, danezii, consumând foarte multe. Prăjiturile sunt ceva obişnuit în birourile noastre. Jon este unul dintre partenerii mei de pocher, cel cu care mă mai întâlnesc la o bere, în barul lui preferat din Copenhaga, Lord Nelson, pentru a discuta despre hygge şi obsesia danezilor pentru prăjituri.

„Facem ture pe lângă sălile de conferinţe, pentru a vedea dacă au mai rămas prăjituri. Noi o numim vânătoare de prăjituri”, mi-a spus el. „Şi asta doar la întâlnirile interne. Dacă vin clienţi din afară, li se vor servi şi pateuri.” Jon are dreptate. Prăjiturile şi produsele de patiserie fac totul *hyggeligt*, aici fiind vorba de consumul, dar şi de coptul lor. În plus, ele dau o notă de familiaritate oricărei întâlniri de afaceri.

Totuşi, cele mai multe prăjituri sunt consumate în afara birourilor, acasă sau în cofetării. Una dintre cele mai populare şi tradiţionale este La Glace, cea mai veche cofetărie daneză, fondată în 1870. Gama lor de prăjituri, printre care şi unele denumite după danezi faimoşi, precum Hans Christian Andersen şi Karen Blixen, arată de vis. Poate cea mai faimoasă prăjitură este „Sport cake”, alcătuită, în esenţă, dintr-un ocean de frişcă, nefiind deci tocmai micul dejun ideal pentru un campion. Numele este legat de faptul că prăjitura a fost produsă pentru prima oară în 1891, cu ocazia premierei unei piese de teatru numite *Sports Man*. Vechile idealuri, interiorul, prăjiturile şi foietajele, cât şi frumoasele încăperi în care poţi lua loc pentru a savura o capodoperă dulce sunt întruchiparea conceptului hygge.

KAGEMAND

Se spune că supereroii preferaţi spun multe despre tine. Americanii îi au pe Superman, pe Spiderman şi pe Batman. Danezii... ei bine... danezii îl au pe Omul-Prăjitură.

De acord, nu este un supererou în deplinătatea cuvântului, dar este popular precum omologii lui americani la aniversări. Omul-Prăjitură (*Kagemand* [Caiman]) este nelipsit la aniversările daneze pentru copii. Arată precum un om uriaş de turtă dulce, este făcut din aluat dulce, cu mult zahăr şi unt, şi este decorat cu bombonele, steguleţe daneze şi lumânări. Dacă am putea adăuga şi bacon în preparat, am aduna la un loc toate lucrurile esenţiale daneze. Parte din tradiţie este momentul când aniversatul sau aniversata trebuie să-i taie beregata Omului-Prăjitură, în timp ce toţi ceilalţi copii ţipă. „La mulţi ani, scumpo! Acum taie-i beregata Omului-Prăjitură!” Cât de *hyggelig* vi se pare asta, pentru o aniversare nordic-noir?

PATISERIE

Un produs de patiserie tipic danez este... ei bine... Daneza. Nu orice naţiune are o prăjitură denumită după ea însăşi, constând dintr-un blat pe bază de unt şi o cremă onctuoasă la mijloc.

De obicei, o astfel de naţiune este una care a pierdut fiecare război în care a fost implicată, secole de-a rândul. Cu toate acestea, în Danemarca, produsele de patiserie daneze se numesc *wienerbrød* (pâine vieneză), pentru că reţetele daneze de patiserie au fost, iniţial, create la mijlocul secolului al XIX-lea, de maeştri cofetari şi patiseri şcoliţi la Viena. Unele produse de patiserie au denumiri fermecătoare, cum ar fi „melci” sau „deochiul brutarului”, dar, lăsând deoparte denumirile, preparatele sunt delicioase şi bune pentru hygge. De asemenea, dacă vrei să aduci bucurie şi veselie într-un birou danez, ajunge să strigi: *„Bon-kringle!” Kringle* este un produs de patiserie danez clasic, iar *bon* înseamnă „bon fiscal”. Conceptul de la baza lui *bon-kringle* este acela că, atunci când cumperi prăjituri şi produse de patiserie în valoare de 1 000 de coroane (aproximativ 130 de euro) de la patiseria locală, dacă prezinţi bonurile fiscale, patiserul îţi dă un *kringle* gratuit. Este precum un card de fidelitate pentru produsele de patiserie – dar fără cardul în sine.

ALUAT DE CASĂ

Să te murdăreşti pe mâini frământând aluaturi acasă reprezintă o activitate hyggelig pe care o poţi desfăşura singur ori împreună cu prietenii şi familia. Puţine lucruri contribuie mai mult la hygge ca mirosul unor copturi proaspăt scoase din cuptor.

Rezultatul nu trebuie să semene cu ceva demn de un film Disney – cu cât mai rustic, cu atât mai hygge! Aluatul cu maia este, de ceva vreme, preferatul danezilor. Lentoarea procesului şi sentimentul că ai grijă de „ceva viu” îl face cu atât mai *hyggeligt*. Unii danezi discută despre aluatul lor ca despre un bebeluş, pe care îl hrănesc şi de care au grijă. Aluatul cu maia este, pe scurt, un fel de Tamagotchi comestibil.

BĂUTURI FIERBINŢI

Echipa mea de cercetători a realizat un sondaj în rândul danezilor, pentru a afla cu ce asociază oamenii hygge. Eu am pariat pe lumânări – dar am greşit. Lumânările au ieşit pe locul doi, în timp ce băuturile fierbinţi au ocupat prima poziţie.

86% dintre danezi asociază băuturile fierbinţi cu hygge. Poate fi vorba de ceai, ciocolată fierbinte sau de vin fiert, dar băutura fierbinte preferată a danezilor este cafeaua.

Dacă vă plac serialele daneze de televiziune, precum *Borgen* sau *Crima*, sunteţi deja familiarizaţi cu dragostea danezilor pentru cafea. Aproape că nu există scenă în care să nu fie măcar un personaj care să comande sau să facă o cafea ori în care o persoană să nu se uite la alta, întrebând-o: „Cafea?” Danezii sunt pe locul patru în lume în clasamentul celor mai mari băutori de cafea, consumând cu circa 33% mai multă cafea pe cap de locuitor decât americanii.

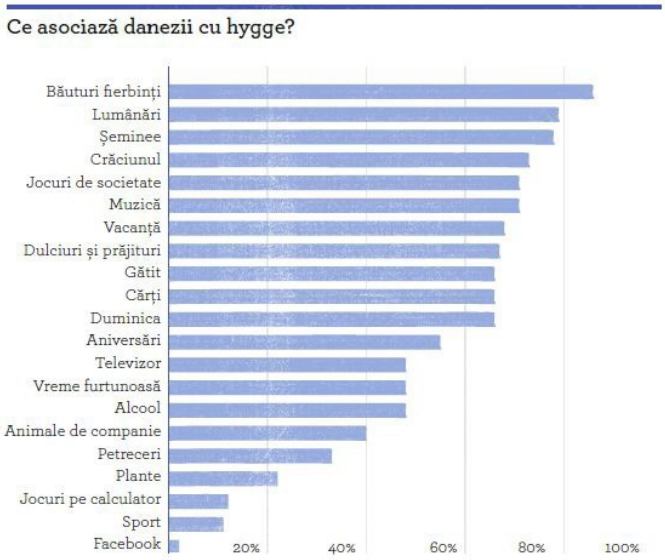
Legătura dintre cafea şi hygge este evidentă în limba daneză, *Kaffehygge*, un alt cuvânt compus, din „cafea” şi „hygge”, fiind prezent peste tot. „Hai la

kaffehygge!”, *kaffehygge* şi prăjitură, gimnastică şi *kyffehygge*, poveşti şi *kaffehygge*. *Kaffehygge* e peste tot. Există chiar şi un website dedicat acestui *kaffehygge*, care declară: „Trăieşte-ţi viaţa azi ca şi cum nu ar mai exista cafea mâine!”

Aşadar, deşi poţi avea parte de hygge şi fără cafea, un pic de cafea este, cu siguranţă, de ajutor. Există ceva plăcut şi reconfortant în a ţine în palme o ceaşcă de cafea caldă. Este, în mod clar, în spiritul hygge.

DEPENDENT DE HYGGE?

Fericirea nu poate fi cumpărată, dar poţi cumpăra prăjituri, şi este aproape acelaşi lucru – cel puţin, aşa crede creierul nostru. Imaginaţi-vă că deschideţi uşa unei cafenele. Aromele tentante ale dulciurilor de pe tejghea vă învăluie de îndată ce treceţi pragul şi, când vedeţi toate acele produse de patiserie şi de cofetărie, vă cuprinde fericirea. Alegeţi prăjitura preferată şi, când luaţi prima gură din ea, o senzaţie de euforie vă învăluie trupul. Oh, da, ce bine e! Dar v-aţi gândit vreodată de ce vă simţiţi aşa de fericiţi când consumaţi alimente dulci?



În prozencefalul bazal există o zonă numită nucleus accumbens. Este o parte din sistemul de recompensare al creierului şi are un rol semnificativ când vine vorba de motivare, plăcere şi întărire a comportamentelor. Asemenea tuturor celorlalte vertebrate, noi avem acest sistem deoarece este important să simţim plăcere în timpul unor activităţi ca mâncatul şi raporturile sexuale, acestea fiind vitale pentru supravieţuirea speciei.

Când facem un lucru care ne aduce satisfacţie, în creier se eliberează o substanţă chimică şi e activată substanţa de semnal numită dopamină. În apropiere de nucleus accumbens există o zonă ventrală tegmentală, de unde este eliberată dopamina în caz de recompensă. Simţim plăcere în momentul în care dopamina este transmisă din fibrele nervoase către receptorii din diferite părţi ale creierului. Amintirea unui eveniment plăcut e stocată în cortexul cerebral, ca să n-o uităm. Poate sună ciudat, însă am putea

oarecum spune că creierul ne dă dependenţe în vederea supravieţuirii speciei.

La naştere, primul lucru pe care îl gustăm este laptele dulce de la sânul mamei. Faptul că ne plac alimentele dulci este benefic pentru supravieţuirea noastră, acesta fiind motivul pentru care simţim bucurie când mâncăm prăjituri sau alte chestii dulci şi pentru care ne este greu să ne oprim. Corpul ne-a învăţat să continuăm să facem lucruri considerate recompensate. Acelaşi lucru e valabil şi pentru grăsimi şi sare.

Pe scurt, asociem un tip de aliment cu senzaţia de plăcere, care ne face să mai dorim acel aliment. Hygge este ceva ce ar trebui să fie bun şi care să ne dea senzaţia de bine, aceasta însemnând că, dacă vrei să mănânci o prăjitură, mănâncă o prăjitură! În acelaşi timp, însă, trebuie să ştim când să ne oprim. Nu este foarte *hyggeligt* să te doară burta.

VERIŞORUL DOLOFAN AL GĂTITULUI LENT

Aşadar, cofeturile, prăjiturile şi produsele de patiserie sunt hyggelige. Dar mâncarea hygge înseamnă mai mult decât hrănirea efectivă a corpului. Hygge poate însemna şi mâncare pentru suflet. Dincolo de toate, însă, preparatele hygge sunt, în foarte mare măsură, gătite lent.

Cât de *hyggelig* este o mâncare depinde şi de modul de preparare. Regula simplă este: cu cât prepararea mâncării durează mai mult, cu atât aceasta este mai *hyggelig*.

Hygge în bucătărie înseamnă să te bucuri de procesul lent al preparării şi să apreciezi timpul pe care i-l dedici. Înseamnă plăcerea de a prepara ceva de valoare. Înseamnă relaţia ta cu mâncarea. De aceea, gemurile de casă sunt mai *hyggelige* decât cele cumpărate. Fiecare gură pe care o vei lua din ele te va transporta înapoi în ziua de vară în care ai cules fructele şi când toată casa mirosea a căpşuni.

Cu deosebire iarna, cea mai frumoasă parte din weekend, pentru mine, este atunci când gătesc ore întregi, ori la cuptor, ori prin fiert molcom, pe plită. Procesul poate implica şi mersul la piaţă, unde aleg cu grijă legumele de sezon sau discut cu măcelarul despre ce carne ar recomanda el pentru o tocăniţă înăbuşită. O oală care fierbe molcom pe foc, în timp ce tu citeşti o carte într-un *hyggekrog* nu doar că sună hygge, dar este însăşi esenţa conceptului în sine. Singurul motiv pentru care te ridici de la locul tău este ca să mai pui puţin vin roşu în tocăniţă.

Ţin să subliniez că procesul nu se referă neapărat la un preparat nordic cu carne. Este vorba despre proces, nu despre produs. Vara trecută, am încercat să fac limoncello. O parte a procesului presupune să laşi coaja de lămâie să se macereze în alcool în jur de o săptămână, pentru ca alcoolul să absoarbă aroma şi culoarea cojii. În fiecare zi, când ajungeam acasă, după muncă, deschideam frigiderul şi inspiram adânc aroma amestecului, pentru a vedea cum evoluează. Rezultatul final a fost aşa şi-aşa, dar plăcerea cu care am urmărit evoluţia preparatului pus în sticla din frigider a fost hygge de la cap la coadă.

REŢETE

Iată câteva reţete care îţi vor induce, în mod cert, o stare hygge.

SKIBBERLABSKOVS

(SKIP-ER-LAP-SCOWS)

TOCĂNIŢA MARINARULUI

Aceasta este o tocăniţă consistentă, simplă, preparată cândva la bordul vaselor de pescuit (de unde şi numele), şi este grozavă într-o zi aspră de toamnă. În loc de piept de vită, se poate folosi carne rămasă de la alte mâncăruri, ceea ce face această mâncare şi mai practică, şi mai *hyggelig*.

Pentru 4–6 porţii. Timp de gătire: 1 oră şi 15 minute.

- 750 g piept de vită
- 3 cepe
- 100 g unt
- 3–4 frunze de dafin
- 10–12 boabe de piper negru
- 1 litru supă de pasăre
- 1½ kg cartofi
- sare şi piper
- sfeclă murată
- pâine de secară

1. Se taie carnea în bucăţele.
2. Se curăţă şi se toacă ceapa.
3. Se topeşte untul într-o cratiţă mare cu fundul gros şi se sotează ceapa până devine sticloasă (nu trebuie să se rumenească).
4. Se adaugă carnea, frunzele de dafin şi boabele de piper, apoi se pune supa clocotită în cratiţă. Trebuie să acopere puţin amestecul de carne şi ceapă.
5. Se pune capacul şi se lasă tocăniţa să fiarbă la foc mic 4–5 minute. Se curăţă cartofii şi se taie cubuleţe.

6. Se pune jumătate din cantitatea de cartofi peste carne şi se acoperă din nou cratiţa cu capacul.
7. După 15 minute, se amestecă bine compoziţia din cratiţă şi se adaugă restul cartofilor – şi încă puţină supă de pasăre, dacă este nevoie. Se lasă să fiarbă la foc mic încă 15 până la 20 de minute, amestecând frecvent, ca să nu se prindă tocăniţa. Ideea este să se zdrobească, prin fiert, o parte din cartofi, dar să rămână şi destui întregi şi fragezi.
8. Se asezonează cu sare şi piper şi se serveşte fierbinte, cu un cubuleţ de unt, o cantitate generoasă de ceapă verde, sfeclă murată şi pâine de secară.

FALCĂ DE PORC ÎNĂBUŞITĂ ÎN BERE NEAGRĂ, CU PIURE DE CARTOFI ŞI ŢELINĂ

Aceasta este una dintre mâncărurile mele preferate de iarnă. Tocăniţa trebuie să fiarbă îndelung la foc mic, pe plită, pentru un plus de hygge şi pentru a putea savura în tihnă un pahar de vin, între timp, citind cartea preferată.

Pentru falca de porc înăbuşită:

10–12 bucăţi de falcă de porc
sare şi piper
15 g unt
1/8 rădăcină de ţelină tocată mare
1 morcov tocat mare
1 ceapă tocată mare
1 roşie tăiată în sferturi
½ l bere neagră sau ale

Pentru piureul de cartofi şi ţelină:

750 g cartofi
¼ rădăcină de ţelină
200 ml lapte
25 g unt

Falcă de porc înăbuşită:

1. Se usucă bucăţile de carne prin tamponare cu şervete de hârtie, apoi se asezonează.
2. Se pune untul într-o cratiţă, la foc mediu spre mare, şi se lasă până devine auriu. Se adaugă carnea şi se rumeneşte pe toate părţile, aproximativ 3–4 minute, în total.
3. Se adaugă ţelina, morcovul şi ceapa şi se lasă să se rumenească uşor, apoi se pune roşia.

4. Se toarnă berea în cratiţă. Se adaugă apă, dacă este nevoie, astfel încât carnea şi legumele să fie acoperite de lichid.
5. Se reduce focul şi se lasă tocăniţa să fiarbă în clocote mici, aproximativ o oră şi jumătate, până se frăgezeşte carnea.
6. Se scoate carnea din cratiţă, iar sosul se lasă în continuare la fiert, să scadă, apoi se strecoară şi se asezonează.

Piure de cartofi şi ţelină:

1. Se taie cartofii şi ţelina în cubuleţe.
2. Se fierb ingredientele până se înmoaie, apoi se scurge apa şi se pasează legumele.
3. Se încălzeşte laptele în cratiţă, apoi se adaugă, împreună cu untul, peste legumele pasate. Se asezonează.

Se serveşte carnea pe pat de piure. Se poate presăra deasupra pătrunjel tocat şi se poate servi cu pâine, pentru a înmuia în sos.

BOLLER I KARRY

[BALL-R E CARI]

PERIŞOARE DANEZE ÎN SOS CURRY

Această reţetă tradiţională daneză este foarte populară în rândul danezilor de toate vârstele. Era mâncarea preferată a mamei mele şi, deşi ea a murit în urmă cu aproape douăzeci de ani, eu continui s-o prepar an de an, de ziua ei de naştere. Cum altfel ne-am putea aminti mai bine de cei pe care i-am pierdut, dacă nu gătind mâncărurile lor preferate? Un eveniment trist se poate, în acest fel, transforma într-o seară *hyggelig*. Nu vă îngrijoraţi dacă nu sunteţi amatori de mâncăruri picante. Preparatul este foarte puţin iute, mulţi copii danezi adorându-l!

Pentru 4 porţii. Timp de gătire: 1 oră şi 35 de minute (inclusiv 1 oră pentru odihnă).

1 cană firimituri de pâine (cca 90 g)
sau 2 linguri făină
1 ou
2 cepe tocate mărunt
3 căţei de usturoi
sare şi piper
2 kg carne de porc tocată
4 căni supă de vită

Pentru sosul curry:

2 linguri unt (cca 30 g)
2 linguri cu vârf de pudră galbenă de curry, moderat de iute
1 ceapă mare tocată
1 praz mare tocat (doar partea albă şi cea verde-deschis)
5 linguri făină
100 g smântână grasă de 35%
pătrunjel verde tocat

1. Se pun firimiturile de pâine, sau făina, împreună cu oul, ceapa, usturoiul, sarea şi piperul într-un castron mare şi se amestecă bine. Se adaugă carnea tocată, se amestecă din nou şi se lasă la frigider timp de o oră.
2. Cu ajutorul unei linguri, se iau porţii din amestec şi se modelează perişoare. Se pune la fiert o oală cu apă, se adaugă supa de vită şi perişoarele şi se lasă să fiarbă la foc mic timp de 5–10 minute (în funcţie de mărimea perişoarelor). Se scot perişoarele din oală şi se păstrează zeama în care au fiert.
3. Se topeşte untul într-o cratiţă, se adaugă pudra de curry şi se lasă totul la rumenit câteva minute.
4. Se adaugă ceapa şi prazul şi se lasă şi acestea să se rumenească timp de câteva minute. Se adaugă făina şi se amestecă bine. Apoi se pune zeama păstrată, puţin câte puţin, amestecând, până se îngroaşă sosul. Se adaugă smântâna şi perişoarele şi se lasă să fiarbă la foc mic aproximativ 12 minute.

Se garniseşte cu pătrunjel verde tocat şi se serveşte cu orez.

GLØGG

[GLOEG]

VIN FIERT

Decembrie nu este complet fără tradiţionalul *gløgg*. Danezii se întâlnesc în baruri sau invită prieteni şi rude pe la ei, pentru a-şi ura „Crăciun fericit!” la o cană din acest vin cald, picant şi parfumat.

Pentru esenţa de gløgg:

4 mâini generoase de stafide

300 ml porto

1 sticlă (750 ml) vin roşu dens

250 g zahăr brun (de preferat unul cu cristale de zahăr şi sirop de trestie – dar este bun şi zahărul brun normal)

20 g baton de scorţişoară

20 g ienibahar (boabe întregi)

20 g cuişoare (întregi)

10 g cardamom (întreg)

Pentru gløgg:

1,5 litri vin roşu dens

200 ml rom negru

200 ml akvavit (sau vodcă)

fâşii de coajă de la 1 portocală

200 ml suc de portocale proaspăt stors

100 g migdale tocate

1. Cu o zi înainte, se pun la înmuiat stafidele în porto, de preferat pentru 24 de ore.
2. Se toarnă vinul roşu din sticlă într-o oală, se adaugă zahărul şi scorţişoara, ienibaharul, cuişoarele şi cardamomul şi se încălzeşte amestecul până la punctul de fierbere. Se stinge focul şi se lasă totul să se răcească, apoi se strecoară.

3. Se adaugă vinul roşu, fâşiile de coajă de portocală şi sucul de portocale, peste esenţa de *gløgg*. Se încălzeşte din nou totul până la punctul de fierbere, apoi se adaugă stafidele, vinul de porto şi migdalele.

SNOBRØD

[SNO-BROEÐ][1]

PÂINICI RĂSUCITE

Aceste pâinici nu vor figura prea curând în meniul restaurantului NOMA. Nu este chiar cea mai rafinată pâine pe care aţi văzut-o vreodată, dar pregătirea ei are note maxime de hygge, iar copiii o adoră.

Pentru 6 bucăţi.

Timp de pregătire: 1 oră şi 15 minute (inclusiv 1 oră timp de odihnă pentru aluat); timpul de coacere depinde de foc şi de răbdarea fiecăruia, dar nu depăşeşte, de obicei, 10 minute.

25 g unt	2 linguriţe
¼ litru	zahăr
lapte	¾ linguriţă sare
25 g drojdie	400 g făină

1. Se topeşte untul într-o crăticioară şi se adaugă laptele, apoi se lasă amestecul pe foc până devine călduţ.
2. Se toarnă amestecul într-un castron mare şi se adaugă restul ingredientelor, pentru a forma un aluat, păstrându-se puţin din făină. Se frământă aluatul bine şi se pune înapoi în castron, se acoperă şi se lasă să crească aproximativ o oră, într-un loc cald.
3. Se pune aluatul pe o suprafaţă pudrată cu făină şi se mai frământă încă o dată bine. În această fază, se poate adăuga restul de făină. Se împarte aluatul în şase porţii şi se modelează din fiecare câte un sul lung de aproximativ 40 de centimetri, care se răsuceşte apoi în jurul unui băţ mai grosuţ.

[1] Acest ð moale este unul din sunetele daneze cele mai dificile. Cel mai apropiat de el este englezescul th, dar pronunţat cu limba scoasă puţin mai mult printre dinţi.

4. Se coc pâinicile răsucite pe jar, dar nu foarte aproape de sursa de căldură. Pâinicile sunt suficient de coapte dacă sună a gol când le loviţi uşor cu degetul sau când se desprind cu uşurinţă de pe beţe.

PONT: ORGANIZAŢI UN CLUB PENTRU GĂTIT!

Acum câţiva ani, am căutat să creez un sistem prin intermediul căruia să mă văd regulat cu o parte dintre bunii mei prieteni, aşa că am pus bazele unui club pentru gătit. Am fost inspirat de activitatea mea profesională, fiind conştient că importanţa relaţiilor reprezintă mereu un indicator-cheie al fericirii oamenilor. În plus, am căutat să organizez clubul pentru gătit de aşa manieră, încât să denote maximum de hygge. Aşa că, în loc să fim gazde pe rând şi să gătim pentru celelalte cinci sau şase persoane, găteam de fiecare dată împreună. Asta înseamnă hygge. Regulile sunt simple. De fiecare dată există o temă sau un ingredient-cheie – de exemplu, raţă sau cârnaţi – şi fiecare persoană aduce ingrediente pentru a prepara o porţie mică de mâncare conform temei. Se crează o atmosferă foarte relaxată, informală, egalitaristă, unde nici una dintre persoane nu trebuie să gătească pentru musafiri – sau să se ridice la standardele unei cine extravagante.

Una dintre cele mai *hyggelig* seri pe care le-am petrecut la clubul pentru gătit a fost aceea în care am încercat să facem cârnaţi. Am stat trei sau patru ore să tocăm carnea, să umplem maţele, să fierbem sau să prăjim cârnaţii. Pe la zece seara, când am reuşit, în sfârşit, să ne liniştim, priveam, cu mândrie, la muntele de cârnaţi, înfometaţi precum nişte vikingi. Rezultatul: dezastruos! Prima impresie a fost că au gust de mucegai. Nu tocmai ceea ce cauţi la un cârnat. Cred că ne-am dus la culcare cam flămânzi în noaptea aceea – dar seara a fost foarte *hyggelig*.

CAPITOLUL CINCI

ÎMBRĂCĂMINTE

INFORMAL ESTE CUVÂNTUL-CHEIE!

Când vine vorba de Danemarca, „informal” este cuvântul-cheie. Danezii apreciază, în general, tonul neoficial, atmosfera neoficială şi codul vestimentar pe măsură!

Nu veţi vedea multe costume din trei piese pe o stradă din Copenhaga, iar, dacă vă număraţi printre oamenii de afaceri îmbrăcaţi la patru ace, veţi găsi stilul vestimentar al danezilor aproape neîngrijit. Cu toate acestea, cu timpul, s-ar putea să constataţi că există o artă daneză a îmbinării cu măiestrie a elegantului cu informalul. Pentru o ţinută neoficială, şi totuşi elegantă, mulţi oameni – inclusiv eu – combină un tricou sau un pulover subţire cu un blazer deasupra. Eu le prefer pe cele cu petice din piele la coate, pentru hygge şi pentru aerul de profesor. De fapt, cred că abuzez de aceste petice, căci prietenii fac glume pe seama mea, spunând că, dacă m-ar cauta într-un bar aglomerat şi eu aş sta cu spatele la ei, m-ar identifica după coate.

CUM SĂ TE ÎMBRACI CA UN DANEZ

Moda daneză este confortabilă, minimalistă, elegantă, dar nu foarte rigidă. Din multe puncte de vedere, este combinaţia perfectă între hygge şi un design minimalist funcţional.

FULARE

Un fular este obligatoriu. Este valabil atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţi. Deşi se poartă cu precădere iarna, persoane cu simptome de sevraj provocat de înlăturarea fularului au fost observate purtând acest articol vestimentar şi în mijlocul verii. Regula de aur este: cu cât mai mare, cu atât mai bine. Aşa că, înfăşuraţi-vă bine în jurul gâtului un fular la modă! Danezii sunt atât de obsedaţi de acest accesoriu, încât unii britanici au poreclit serialul danez de televiziune *Borgen* „Frăţia fularelor”.

NEGRU

Odată ieşiţi din aeroportul din Copenhaga, s-ar putea să vi se pară că aţi nimerit pe platourile de filmare ale unui film cu luptători ninja. În Danemarca, toată lumea poartă negru. Idealul este o ţinută numai bună pentru înmormântarea lui Karl Lagerfeld: stilată, dar monocromă. Pe timpul verii, se permite o gamă mai diversificată de culori, chiar ceva de-a dreptul flamboaiant: gri.

MEGA VOLUMINOS

O combinaţie de tricouri, pulovere, cardigane şi jerseuri de lână tricotate manual, în partea de sus, şi colanţi negri, pentru fete, sau blugi strâmţi pe picior, pentru băieţi, oferă echilibrul între hygge şi modă. Puloverele pot fi voluminoase, dar niciodată şleampăte – şi nu uitaţi fularul!

SUPRAPUNERE

Cheia supravieţuirii, într-o zi cu patru anotimpuri, este suprapunerea hainelor. Trebuie să aveţi întotdeauna la voi un cardigan de rezervă. Nu există nimic hygge în faptul de a tremura de frig!

COAFURĂ LEJERĂ

Danezii preferă coafurile lejere, până la graniţa indolentului. Treziţi-vă şi luaţi-o din loc! Fetele îşi pot prinde părul într-un coc lejer, cu cât mai sus în creştetul capului, cu atât mai bine.

PULOVERUL SARAH LUND

Poate cel mai reprezentativ pulover este cel făcut faimos de Sarah Lund, în serialul danez de televiziune *Crima*. *The Guardian* a publicat chiar un articol intitulat „*Crima*: puloverul Sarah Lund pe înţelesul tuturor”. Acesta a devenit aşa de popular, încât compania din Insulele Feroe care îl fabrică n-a mai putut face faţă comenzilor.

Obiectul vestimentar a fost ales de actriţa Sofie Gråbøl. „Am văzut acel pulover şi mi-am zis: el e! Lund e o tipă foarte sigură pe ea! N-are de ce să poarte costum. Este împăcată cu ea însăşi.” Puloverul îi aminteşte, de asemenea, de copilăria din anii 1970 şi de părinţii ei hipioţi, care purtau pulovere similare. „Acel pulover simboliza credinţa în legăturile strânse de familie.”

PONT: CUM FACEM CUMPĂRĂTURI

Transformaţi mersul la cumpărături într-o experienţă plăcută! Eu am economisit bani pentru un scaun nou care-mi plăcea, şi pentru care am aşteptat până mi-a apărut prima carte ca să-l cumpăr. Astfel, scaunul îmi aminteşte de o realizare personală importantă. Putem aplica aceeaşi schemă pentru un pulover deosebit sau pentru o pereche drăguţă de şosete de lână. Strângeţi bani pentru aceste lucruri – dar aşteptaţi până vine cu adevărat acel moment *hyggelig* de care să vă aduceţi aminte când le purtaţi.

CAPITOLUL ŞASE

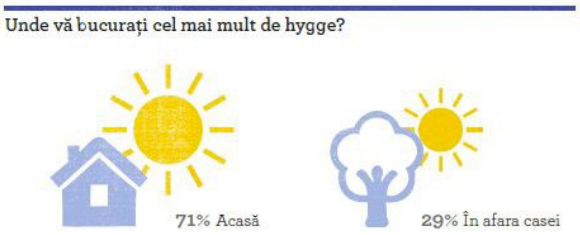
ACASĂ

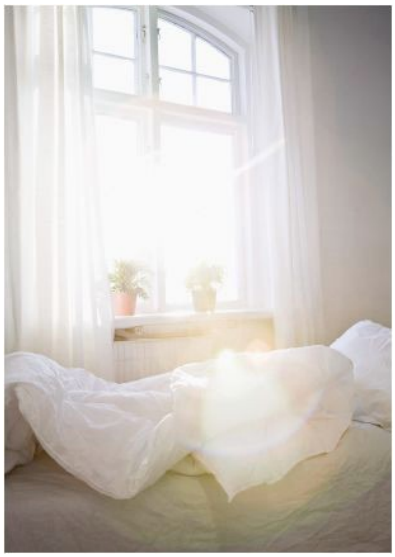
CARTIERUL GENERAL AL HYGGE

Serialele daneze de televiziune, precum Borgen, Crima şi The Bridge, sunt numite uneori, de către străini, „showroomuri de mobilă” , pentru că în aceste filme atenţia spectatorului este atrasă de decoraţiunile interioare şi/sau de mobilierul din încăperi şi mai puţin de acţiune în sine. Într-adevăr, majoritatea scenelor din aceste seriale sunt filmate în case şi apartamente frumos decorate, mobilate cu piese daneze clasice.

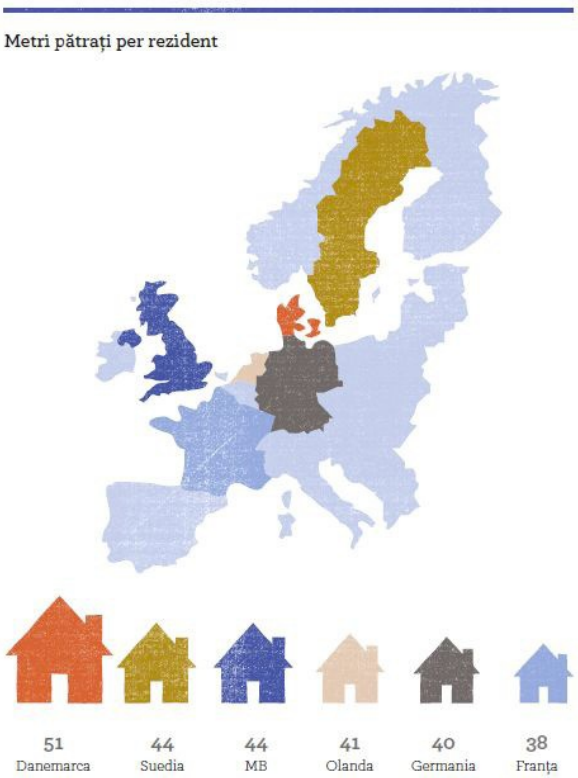
Şi, da, danezilor le place cu adevărat designul, încât, vizitându-le casele, ai sentimentul că păşeşti printre paginile unui catalog de design interior.

Motivul obsesiei daneze pentru designul interior ţine de faptul că locuinţele noastre constituie un cartier general al hygge. Căminul este universul vieţii sociale în Danemarca. În vreme ce alte ţări au o cultură a traiului monden desfăşurat predominant în baruri, restaurante şi cafenele, danezii preferă *hjemmehygge* (hygge domestic) – unul dintre motive fiind evitarea preţurilor mari de la restaurante. Şapte din zece danezi spun că acasă se bucură cel mai mult de hygge.





Prin urmare, danezii depun mult efort financiar şi fizic, pentru a avea case *hyggelige*. Ei beneficiază de cel mai amplu spaţiu locuibil, per capita, din toată Europa.



Într-un decembrie, când eram student, am vândut, în timpul meu liber, brazi de Crăciun. Era o iarnă rece, dar activitatea cu brazii îmi ţinea de cald. Am dat toţi banii câştigaţi în luna aceea pentru căratul, tăiatul, cioplitul şi vândutul pomilor pe un scaun: faimosul Shell, o reală frumuseţe concepută în 1963, de Hans J. Wegner. Al meu era din lemn de nuc, cu piele maro-închis. Doi ani mai târziu, mi-a fost spart apartamentul. Mi-au furat scaunul. Inutil să mai spun că am fost furios. Dar măcar spărgătorii dăduseră dovadă de bun-gust.

Poate că obsesia danezilor pentru design este cel mai bine exemplificată de scandalul având în centru vaza Kähler, sau Vasegate. Vaza Kähler a fost un obiect aniversar vândut în ediţie limitată pe 25 august 2014. Peste 16 000 de danezi au încercat s-o cumpere online în acea zi – majoritatea în zadar, căci vaza s-a epuizat rapid. Pagina de internet a picat şi oamenii au format cozi lungi în faţa magazinelor care aveau vaza la vânzare; cumpărătorii semănau, sub foarte multe aspecte, cu nişte adolescente bătându-se pe bilete la un concert al formaţiei One Direction. Compania care fabricase vaza a fost atacată de reacţia publică declanşată din cauza stocului limitat. Să fi fost un pic cam prea multă isterie provocată de o vază de douăzeci de centimetri înălţime, cu dungi orizontale de un arămiu metalizat, deşi ea ar fi completat de minune orice casă daneză? Se prea poate, dar danezii au săptămâni de lucru relativ scurte, beneficiază de asistenţă medicală şi de studii universitare gratuite, ca să nu mai vorbim despre cele cinci săptămâni de concediu de odihnă plătit anual – să nu poată cumpăra acea vază fusese cel mai rău lucru întâmplat de ani de zile!

LISTĂ CU LUCRURI DORITE

ZECE LUCRURI CARE VĂ VOR FACE CĂMINUL MAI HYGGELIG

1. UN HYGGEKROG

Orice cămin are nevoie de un *hyggekrog*, care s-ar traduce, aproximativ, prin „ungher”. Este locul acela dintr-o încăpere, unde îţi place să te cuibăreşti sub o pătură, cu o carte în mână şi cu o ceaşcă de ceai alături. Al meu este la fereastra din bucătărie, după cum am mai zis. Am pus câteva pernuţe, o pătură şi o piele de ren şi a devenit locul unde îmi place să şi lucrez serile. De fapt, multe dintre paginile acestei cărţi au fost scrise acolo.

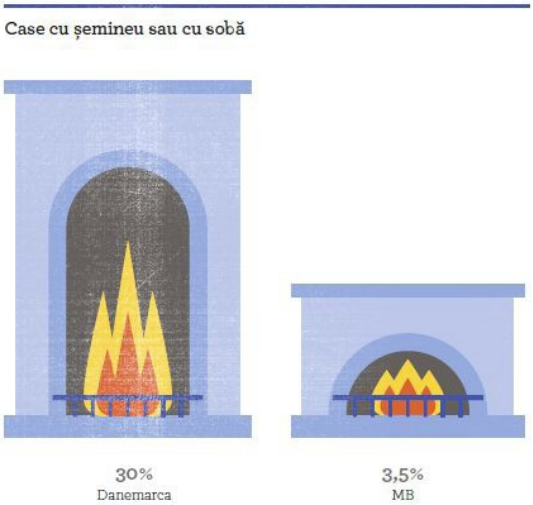
Danezilor le place enorm acest spaţiu confortabil. Fiecare-şi doreşte unul, iar un *hyggekroge* e ceva obişnuit în Copenhaga şi în restul ţării. Dacă te plimbi pe străzile oraşului, vei observa că multe clădiri au bovindouri. Toate sunt, foarte probabil, căptuşite cu perne şi pături, oferindu-le locatarilor un locşor confortabil unde să se aşeze şi să se relaxeze după o zi lungă.

Totuşi, un *hyggekrog* nu trebuie să fie neapărat la fereastră, deşi poziţionarea aceasta este cu adevărat *hyggeligt*. Poate fi o anumită zonă dintr-o cameră – puneţi acolo, pur şi simplu, câteva pernuţe ori ceva plăcut pe care să vă aşezaţi, instalaţi o lumină caldă, poate o pătură şi aveţi propriul *hyggekrog*, unde să vă bucuraţi de o carte bună şi de ceva de băut. Mobilatul în stil *hyggeligt* este un subiect foarte important în Danemarca. Unii agenţi imobiliari chiar se folosesc de acest *hyggekrog* pentru a vinde mai bine casele.

Dacă privim înapoi în timp, dragostea noastră pentru spaţiile mici se prea poate să vină din vremurile în care trăiam în peşteri, atenţi la mediul înconjurător, pentru a ne proteja, pe noi înşine şi grupul căruia îi aparţineam, de animale periculoase şi de alte ameninţări. Era de preferat să locuieşti în spaţii mici, căci căldura generată de trupurile locatarilor nu se disipa aşa de repede ca într-un spaţiu mai mare; în plus, spaţiile mici constituiau locul perfect în care să te ascunzi de animalele mari. În prezent, unul dintre motivele pentru care ne place să stăm într-un *hyggekrog* ar putea fi faptul că ne dă un sentiment de siguranţă; să ai un punct de observaţie asupra unei alte camere sau a străzii oferă avantajul de a identifica orice potenţială ameninţare. Ne simţim relaxaţi când suntem într-un *hyggekrog* – simţim că avem control asupra situaţiei şi că nu suntem expuşi neprevăzutului.

2. UN ŞEMINEU

Am fost un copil norocos. Casa părintească avea şemineu şi sobă cu lemne. Copil fiind, una dintre treburile din gospodărie care-mi plăcea mult era să stivuiesc lemnele şi să aprind focul. Garantat, nu sunt singurul. Conform Ministerului danez al Mediului, în Danemarca există în jur de 750 000 de şeminee şi de sobe cu lemne. Cu puţin peste două milioane şi jumătate de case din toată ţara, înseamnă că trei case din zece au un avantaj hygge. Prin comparaţie, aproximativ un milion de case din Marea Britanie au instalat un arzător cu lemne, însă la un total de douăzeci şi opt de milioane de case britanice, deci un raport de circa una la 28.



Deci, de ce sunt danezii obsedaţi să ardă lemne? Probabil, aţi ghicit deja răspunsul la această întrebare, dar e cert că nu poate fi vorba doar de hygge. Ei bine, conform unui studiu realizat de Universitatea din Aarhus, este adevărat că danezii au sobe cu lemne pentru că, astfel, e mai ieftină încălzirea, dar acesta este doar al doilea cel mai serios motiv, în această privinţă. Încă o dată, motivul principal este hygge. 66% dintre respondenţii participanţi la studiu au menţionat cu precădere hygge drept motivul cel mai important pentru deţinerea unei sobe cu lemne. Iar, dacă-i întrebi pe danezi, 70% sunt de acord că şemineele sunt *hyggelig* – un participant la studiu le-a numit chiar cel mai *hyggelig* element de artă aplicată creat vreodată.

Este corect să spunem că un şemineu poate să fie cartierul general suprem pentru hygge. Este locul unde ne aşezăm în solitudine, pentru a ne odihni, într-o stare maximă de bine şi de confort. Este locul unde ne petrecem timpul cu cei apropiaţi şi simţim că legăturile dintre noi sunt mai intense.

3. LUMÂNĂRI

N-ai lumânări, n-ai hygge! În caz că vă surprinde acest lucru, mai citiţi o dată Capitolul 1.

4. OBIECTE DIN LEMN

Poate că tânjim după rădăcinile noastre, dar obiectele din lemn au ceva aparte. Mirosul de lemn ars emanat de şemineu sau chiar de un chibrit aprins, plăcuta suprafaţă netedă a unui birou din lemn, scârţâitul delicat al unei duşumele când păşim pe ea pentru a ne aşeza pe scaunul din lemn de lângă fereastră. Jucăriile din lemn au redevenit populare, după ani şi ani de jucării din plastic. Maimuţica din lemn a lui Kay Bojesen este un excelent exemplu în acest sens. Lemnul ne aduce mai aproape de natură, este simplu şi natural, asemenea conceptului hygge.

5. NATURĂ

Lemnul nu este de ajuns. Danezii simt nevoia să aducă toată pădurea în casă. Orice fragment de natură găsit în interior are toate şansele să fie hygge. Frunze, nuci, rămurele, piei de animale... Pe scurt, gândiţi-vă: cum şi-ar mobila camera o veveriţă vikingă? Şi nu uitaţi să acoperiţi toate băncuţele, scaunele şi pervazurile ferestrelor cu piei de oaie, pentru un plus de hygge. Alternaţi pieile de oaie cu unele de ren, păstrând pielea de vită pentru podea. Dată fiind această înclinaţie a danezilor către lumânări, lemn şi alte obiecte inflamabile, nu este de mirare că oraşul Copenhaga a ars din temelii de mai multe ori. Asiguraţi-vă că sunteţi perfect protejaţi împotriva incendiilor!

6. CĂRŢI

Cui nu-i place un raft plin cu cărţi? O pauză în compania unei cărţi bune este o piatră de temelie pentru hygge. Nu contează genul – roman de dragoste, ştiinţifico-fantastic, carte de bucate sau chiar de groază – toate sunt bine-venite pe rafturi! Toate cărţile sunt *hyggelig*, însă cele clasice, scrise de autori precum Jane Austen, Charlotte Brontë, Lev Tolstoi şi Charles Dickens, au un loc special în bibliotecă. La vârsta potrivită, s-ar putea ca şi copiilor voştri să le placă să se cuibărească alături de voi în *hyggekrog*, rugându-vă să le citiţi ceva. Deşi probabil că nu Tolstoi.

7. OBIECTE DIN CERAMICĂ

Un ceainic drăguţ, o vază pe masă, cana preferată din care-ţi place mereu să bei – toate acestea sunt *hyggelige*. Două dintre cele mai reprezentative mărci de obiecte din ceramică daneze sunt: Kähler, datând de mai bine de 175 de ani, care a făcut o puternică impresie la Expoziţia Mondială de la Paris din 1889 – anul inaugurării Turnului Eiffel –, şi, desigur, Royal Copenhagen, fondată în 1775 de regina Juliane

Marie, care şi-a redobândit popularitatea de curând, odată cu gama Blue Fluted Mega.

8. GÂNDEŞTE PIPĂIND

Aşa cum s-ar putea să fi înţeles deja, un interior *hyggelig* nu are legătură doar cu felul în care arată lucrurile, ci, la fel de mult, şi cu felul în care se simt lucrurile. Când îţi treci degetele peste suprafaţa unei mese din lemn, a unei căni calde din ceramică sau prin firele de păr ale unei piei de ren, senzaţia este clar diferită de cea dată de contactul cu un obiect făcut din oţel, sticlă sau plastic. Gândiţi-vă cum se simt obiectele la pipăit şi aduceţi o diversitate de texturi în căminul vostru!

9. VINTAGE

Aerul vintage este foarte important în casele daneze, într-un magazin de vechituri sau de antichităţi găsindu-se aproape orice. Adesea, provocarea este să găseşti diamante printre munţii de cărbune. O veioză veche, o masă sau un scaun vechi sunt considerate cu adevărat *hyggeligt*. Într-un magazin cu obiecte de colecţie, puteţi găsi tot ce trebuie pentru un minunat decor vintage domestic, iar faptul că toate aceste obiecte au o istorie le face şi mai interesante, şi mai *hyggelig*.

Multe dintre aceste elemente aduc în scenă poveşti pline de nostalgie. Obiectele sunt mai mult decât proprietăţile lor fizice, au o valoare emoţională şi o poveste. Cred că piesele preferate de mobilier din apartamentul meu sunt două taburete pentru picioare. Le-am făcut împreună cu unchiul meu. Sunt sigur că aş putea găsi ceva similar în magazinele de prin Copenhaga, dar n-ar însemna la fel de mult pentru mine. Când le privesc, îmi amintesc de acea după-amiază de acum zece ani, când le-am cioplit din ramura unui nuc centenar. Asta înseamnă hygge. Îmi pot sprijini confortabil picioarele pe ele, sunt din lemn şi au valoare sentimentală – sunt, în esenţă, oul Kinder cu surprize al conceptului hygge.

10. PĂTURI ŞI PERNE

Păturile şi pernele nu trebuie să lipsească din nici un cămin, cu atât mai puţin în timpul lunilor reci de iarnă. Să te cuibăreşti sub o pătură este foarte *hyggeligt*, şi uneori s-o faci chiar dacă nu ţi-e frig, ci, pur şi simplu, pentru că e plăcut. Păturile pot fi din lână sau din fleece, acestea fiind mai călduroase, ori din bumbac, pentru o pătură mai uşoară.

Mari sau mici, pernele sunt, şi ele, esenţiale pentru hygge. Ce este mai frumos decât să-ţi sprijini capul pe o pernă, în timp ce citeşti cartea preferată?

În acest punct, aveţi voie să apelaţi la Freud pentru a-i analiza pe danezi şi să evidenţiaţi faptul că hygge pare să se refere la mâncare pentru suflet şi la pături pentru starea de siguranţă. Şi poate că aveţi dreptate. Hygge înseamnă să-i daţi o pauză eului adult, responsabil, stresat de atingerea performanţei. Relaxaţi-vă! Măcar un timp. Hygge înseamnă să găseşti fericirea în plăceri simple şi să ştii că totul o să fie bine.

TRUSA DE URGENŢĂ HYGGE

Luaţi în calcul o trusă de urgenţă hygge, pentru serile în care sunteţi storşi de energie, nu aveţi planuri, nu aveţi chef să ieşiţi în oraş şi vă doriţi să petreceţi un timp dedicat doar vouă.

Umpleţi o cutie, un dulap ori o valiză cu elemente hygge esenţiale. Lista de mai jos s-ar putea să vă inspire cu privire la ce să adunaţi laolaltă, dar desigur că depinde doar de voi să decideţi şi să descoperiţi ce vă trebuie, pentru a crea rapid un context hygge.

1. LUMÂNĂRI

2. NIŞTE CIOCOLATĂ DE BUNĂ CALITATE

De ce să nu faceţi un drum până la cea mai apropiată ciocolaterie şi să aduceţi acasă o cutie cu ciocolată de cea mai bună calitate? Nu trebuie să fie scumpă, doar ceva dulce de savurat din când în când. Dacă sunteţi ca mine, faceţi o înţelegere cu voi înşivă să gustaţi o singură bucăţică pe zi sau pe săptămână – altfel, ciocolata va dispărea foarte repede! Făcând din aceasta un ritual zilnic sau săptămânal, veţi avea o mică bucurie pe care s-o aşteptaţi de fiecare dată cu plăcere.

3. CEAIUL PREFERAT

(Al meu este, în prezent, rooibos.)

4. CARTEA PREFERATĂ

Ce carte vă face să uitaţi de lume şi să vă pierdeţi în paginile ei? Gândiţi-vă şi puneţi-o în trusa de urgenţă! Dacă aveţi o slujbă ca a mea, unde trebuie să citiţi mult şi să reţineţi rapid informaţiile-cheie, s-ar putea să aveţi tendinţa să lecturaţi în viteză cărţile de ficţiune. Suntem tentaţi să

mergem imediat la ultima pagină a romanului de spionaj al lui John le Carré. „Ha! Ca să vezi! Eroul a fost, în tot acest timp, agent dublu!” Nu uitaţi că acesta este un alt fel de lectură! Citiţi pe îndelete şi urmăriţi firul poveştii! Cartea mea de căpătâi este *Adio arme*, de Ernest Hemingway.

5. FILMUL SAU SERIALUL PREFERAT

Al meu este *Matador* (*Monopoly*), o dramă daneză de acum aproape patruzeci de ani, zugrăvind viaţa dintr-un orăşel danez, de la Marea Criză şi pe durata ocupaţiei naziste din Danemarca. Serialul a devenit parte integrantă a înţelegerii moderne de sine a danezilor, majoritatea populaţiei ştiind pe de rost cel puţin câteva replici din el.

6. GEM

Mai ţineţi minte petrecerea aceea, când aţi pregătit provizii pentru cămară? A fost o zi tare *hyggelig*, nu-i aşa? De ce să nu puneţi deoparte, în trusa de urgenţă, câteva dintre bunătăţurile pe care le-aţi preparat în acea zi, împreună cu familia şi prietenii?

7. O PERECHE DE ŞOSETE DIN LÂNĂ

8. O SELECŢIE DIN SCRISORILE PREFERATE

Cuvântul vorbit încetează să existe din clipa în care a fost rostit, însă, prin intermediul limbajului scris, putem auzi cuvinte rostite în urmă cu secole sau cuvintele celor dragi aflaţi departe. Recitirea unor scrisori vechi reprezintă un mod *hyggelig* de relaxare, aducere aminte şi reconectare.

O scrisoare aşternută pe hârtie are ceva mult mai *hyggeligt* decât o scrisoare pe ecran. Dacă aţi crescut în secolul trecut, la fel ca mine, precis aveţi scrisori scrise de mână puse undeva la loc sigur, dar şi scrisorile din era internetului pot fi imprimate şi păstrate.

9. UN PULOVER CĂLDUROS

10. O AGENDĂ

Puneţi o agendă drăguţă în trusa de urgenţă. O s-o numim jurnalul hygge. Primul exerciţiu este să notaţi unele dintre cele mai *hyggelige* momente trăite în ultima lună sau în ultimul an. Vă va da ocazia să le retrăiţi şi să înţelegeţi mai bine ce experienţe v-au făcut plăcere. Pentru al doilea exerciţiu, gândiţi-vă la ce fel de experienţe *hyggelige* v-ar plăcea să aveţi în viitor. O listă de chestii hygge de rezolvat într-o viaţă, dacă vreţi.

11. O PĂTURĂ FRUMOASĂ

12. HÂRTIE ŞI STILOU

A fost plăcut şi *hyggeligt* să citiţi acele scrisori, nu-i aşa? De ce să nu întoarceţi favoarea? Luaţi-vă timp să scrieţi de mână o scrisoare. Gândiţi-vă la o persoană căreia îi sunteţi recunoscători că există în viaţa voastră şi scrieţi-i pentru a-i spune de ce.

13. MUZICĂ

Vinilul este considerat mai *hyggelig* decât digitalul, dar aplicaţii precum iTunes şi Spotify vă permit crearea unei liste rapide şi funcţionale de piese hygge. Eu prefer ceva lent. Am ascultat mult Gregory Alan Isakov şi Charles Bradley în ultimul timp, dar voi poate o preferaţi pe artista daneză Agnes Obel.

14. UN ALBUM FOTO

Mai ţineţi minte toate fotografiile acelea pe care le-aţi pus pe Facebook? De ce să nu selectaţi o sută dintre pozele preferate şi să le imprimaţi? Un album cu fotografii este mult mai *hyggelig* de răsfoit într-o seară ploioasă, în timp ce sorbiţi dintr-o cană de ceai.

CAPITOLUL ŞAPTE

HYGGE ÎN AFARA CASEI

MINUNATA NATURĂ

Deşi căminul reprezintă punctul central pentru hygge, putem experimenta hygge şi în afara casei. De fapt, cabanele, ambarcaţiunile şi natura sunt locuri excelente în acest sens. Hygge este pentru oriunde şi oricând, însă eu am observat că momentele hygge sunt create de unul sau mai mulţi dintre următorii declanşatori-cheie.

DECLANŞATORI HYGGE

Ca om de ştiinţă, activitatea mea implică adeseori căutarea unor tipare printre dovezi – astfel, dacă ne uităm la cazuri de hyggelige, găsim, de asemenea, şi câţiva numitori comuni ai acestor momente hygge. (Cred că am acoperit deja din plin mâncarea şi lumânările, aşa că le vom lăsa deoparte pentru moment.)

COMPANIA

Te poţi bucura de hygge de unul singur. Să te cuibăreşti sub o pătură şi să te uiţi la emisiunea TV preferată, într-o după-amiază ploioasă de duminică, este *hyggeligt*; să bei un pahar de vin roşu privind o furtună este, de asemenea, *hyggeligt*; ori să stai, pur şi simplu, la fereastră şi să meditezi la cursul vieţii.

Dar se pare că momentele cele mai *hyggelige* presupun compania altor oameni. În urmă cu câţiva ani, tata şi cei doi fraţi ai lui au împlinit, în total, două sute de ani, aşa că au închiriat o mare casă de vacanţă pe coasta vestică a Danemarcei şi au invitat toată familia. Casa era înconjurată de dune de nisip şi era amplasată în mijlocul sălbăticiei, unde vântul bate tot timpul cu putere. Am petrecut un sfârşit de săptămână acolo, nefăcând altceva decât să mâncăm, să bem, să discutăm şi să ne plimbăm pe plajă. Cred că a fost cel mai *hyggelig* weekend din tot anul acela.

FĂRĂ FORMALITĂŢI!

Majoritatea momentelor *hyggelige* par clădite pe o temelie complet relaxată. Pentru ca voi şi oaspeţii voştri să ajungeţi la hygge, trebuie să vă relaxaţi. Renunţaţi la formalităţi! Prezentaţi-vă aşa cum sunteţi şi fiţi aşa cum sunteţi!

Când aveam vreo douăzeci de ani, am participat, într-o toamnă, la cules de struguri, în regiunea Champagne. În urmă cu câţiva ani, am vizitat regiunea cu trei prieteni şi am decis să facem un popas la podgoria Marquette, unde muncisem în tinereţe. I-am revăzut pe Glennie, stăpâna casei, şi pe fiul ei, care era acum bărbat în toată firea, şi am petrecut cu ei o după-amiază *hyggelig* la podgorie şi în bucătăria lor rustică, cu tavanul ei jos şi podeaua din dale de piatră, bând un pahar de vin la una dintre mesele lungi de acolo. Atmosfera serii a fost relaxată şi informală; în ciuda faptului că nu-i mai văzusem pe Glennie şi pe fiul ei de nişte ani, nu a fost nevoie de nici un fel de formalizare.

APROPIEREA DE NATURĂ

Fie că stai pe malul unui râu din Suedia sau într-o podgorie din Franţa ori, pur şi simplu, în grădina proprie sau în apropierea unui parc, când eşti înconjurat de natură, laşi garda jos şi totul devine simplu.

Când suntem aproape de natură, nu ne copleşesc aparatele electronice şi nici nu trebuie să jonglăm cu o multitudine de opţiuni. Nu există lux sau extravaganţe, ci numai companie şi conversaţie de calitate. Elementele simple, domoale, rustice ne transpun rapid într-o stare de hygge.

Am fost, într-o vară, cu cortul de-a lungul râului Nissan din Suedia, împreună cu nişte prieteni. Frigeam pui la foc deschis şi ne plăcea să-i privim devenind, încet, aurii. Auzeam sfârâitul cartofilor care se coceau în jar, înfăşuraţi în folie de aluminiu. Într-o zi, după ce vâslisem o porţiune serioasă de drum în canoele noastre, priveam cum se lăsa întunericul. Focul lumina în culori calde copacii din jurul taberei; în ciuda luminii focului, printre vârfurile copacilor încă se mai puteau zări stelele. În aşteptarea rumenirii puilor, am băut whisky din cănile de cafea. Eram tăcuţi, obosiţi şi fericiţi. Hygge curat!

TRĂIEŞTE CLIPA!

Există un element legat de sentimentul de a fi prezent în acele momente. Hygge este încărcat de o puternică orientare şi angajament faţă de trăirea şi savurarea momentului prezent.

În acea excursie cu cortul, nu trebuia să fim niciunde altundeva. Eram offline. Fără telefoane. Fără e-mailuri. Eram înconjuraţi de simplitate, de natură, eram într-o companie plăcută, capabili să ne relaxăm complet şi să trăim momentul.

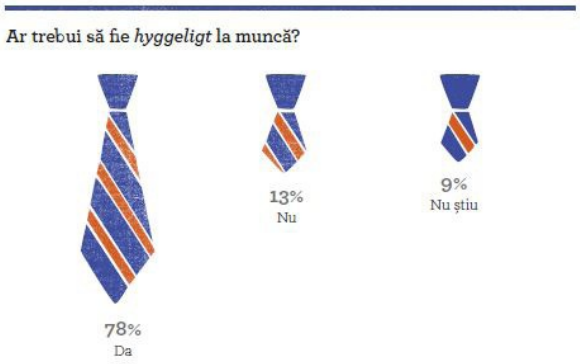
Vară de vară, merg cu unul dintre cei mai buni prieteni ai mei şi cu tatăl lui să navigăm. Există puţine lucruri care îmi fac mai mare plăcere decât să stau la cârmă, sub velele albe imaculate şi cerul albastru, ascultând muzica apei sub punte. Cele mai *hyggelige* momente ale acestor călătorii sunt atunci când ancorăm în diferite porturi pe care le vizităm. După fiecare cină, ne aşezăm împreună pe punte şi privim soarele apunând, în vreme ce ascultăm vântul suflând printre velaturile vaselor din port şi sorbim din cafeaua irlandeză de după masă... Asta înseamnă hygge.

Cele mai bune momente hygge se pot crea folosind unele dintre elementele menţionate anterior. Poate uneori reuşiţi să adăugaţi toate ingredientele în oală. Eu reuşesc în cabanele de vară. Sub foarte multe aspecte, viaţa într-o cabană oferă toate elementele deja prezentate. Toate amintirile mele preferate din copilărie gravitează în jurul unei căbănuţe de vară, pe care o avea familia mea la doar zece kilometri de oraş şi unde ne mutam din mai până în septembrie. În acea perioadă din an, când nici măcar noaptea nu ştie ce-i acela întuneric, eu şi fratele meu ne bucuram de zile nesfârşite de vară. Ne căţăram în copaci, pescuiam, jucam fotbal, ne dădeam cu bicicletele, exploram tuneluri, dormeam în căsuţele din copaci, ne ascundeam sub bărcile de pe plajă, construiam stăvilare şi forturi, ne jucam cu arcuri şi săgeţi şi colindam prin pădure după fragi şi după aurul naziştilor. Cabana era cât o treime din casa noastră de la oraş, mobila era veche, iar televizorul era alb-negru şi avea o diagonală de paisprezece inci şi o antenă cu toane. Dar acela era locul unde ne simţeam cel mai hygge. Din multe puncte de vedere, acelea au fost vremurile cele mai fericite şi cele mai *hyggelige*. Şi asta pentru că, în multe privinţe, cred că aceste cabane includ toţi declanşatorii stării de hygge: mirosurile, sunetele şi simplitatea. Locuind într-o cabană, oamenii au o legătură mai strânsă cu natura şi legături mai strânse între ei. O cabană te forţează să trăieşti mai simplu şi mai lent. Să evadezi. Să fii la un loc cu semenii tăi. Să te bucuri de moment.

HYGGE LA BIROU

Hygge nu se rezumă la cabane îmbietoare, cafele irlandeze pe puntea unui vas ori cuibăritul într-o pătură acasă, în hyggekrog, în faţa şemineului. Danezii cred că hygge poate – şi ar trebui – să existe şi la birou.

Dovada A din această teorie este, desigur, prăjitura despre care am discutat în Capitolul 4. În plus, conform unui studiu despre hygge realizat de Institutul pentru Cercetarea Fericirii, există dovezi că 78% dintre danezi spun că şi munca ar trebui să fie *hyggeligt*.



PONT: HYGGE LA SERVICIU

Aşadar, cum faci orele de muncă mai *hyggelige*? Păi, cu lumânări şi prăjituri, desigur. Dar acesta este doar începutul. Găsiţi modalităţi prin care să faceţi lucrurile mai informale, mai confortabile şi mai egalitariste. Am putea aduce câteva canapele, pe care să le folosească oamenii când

au de citit rapoarte lungi sau pentru o întâlnire scurtă, informală? Eu particip la multe interviuri, în contextul meu profesional, şi prefer să mă aşez pe o canapea cu jurnaliştii şi să port o discuţie plăcută cu ei, în loc să stau faţă în faţă cu interlocutorul meu la o masă pretenţioasă dintr-un birou cu decor steril.

CAPITOLUL OPT

HYGGE PENTRU TOT ANUL

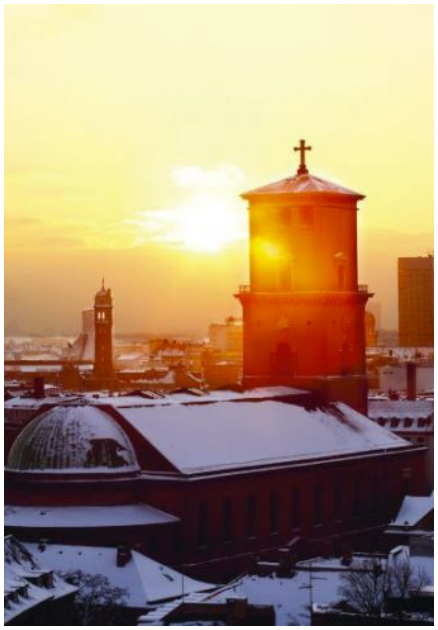
NU DOAR DE CRĂCIUN

Un cunoscut proverb danez spune: „Nu există vreme rea, ci doar haine nepotrivite”. Acum, însă, serios vorbind, nu poţi spune prea multe lucruri grozave despre vremea din Danemarca.

Unii spun că, la noi, este întunecat, vântos şi umed; alţii spun că Danemarca are două ierni, una gri şi alta verde.

Cu acest tip de vreme, nu este de mirare că danezii îşi petrec cea mai marte parte a iernii în casă.

Vara, majoritatea danezilor petrec cât mai mult timp afară, pândind cu disperare câte o rază de soare, dar, din noiembrie până în martie, vremea îi forţează pe danezi să stea în casă. Cum nu au ocazia să se bucure de activităţi hibernale la ei în ţară, după modelul Suediei şi al Norvegiei, sau să stea afară iarna, după modelul Europei de Sud, tot ce le rămâne de făcut este să creeze un mediu hygge acasă. Drept rezultat, sezonul de vârf pentru hygge este toamna şi iarna, conform unui studiu realizat de Institutul pentru Cercetarea Fericirii.



Iată o selecţie de idei hygge pentru tot anul.

IANUARIE: SEARĂ DE FILM

Luna ianuarie este perfectă pentru o seară relaxată cu prietenii şi familia, la un film. Fiecare persoană poate aduce o gustare pe care s-o împărţiţi. Alegeţi un film clasic, unul pe care l-aţi mai văzut deja cu toţii, ca să nu conteze prea mult dacă se mai şi discută în timpul lui.

O notă distractivă a serii de film este provocarea ca fiecare să găsească cea mai scurtă explicaţie despre intriga filmului vizionat. Astfel, trilogia *Stăpânul inelelor* poate deveni: „O gaşcă de băieţi petrece nouă ore ca să înapoieze o bijuterie”, iar *Forest Gump*: „Tipă dependentă de droguri profită zeci de ani de un băiat cu deficienţe mintale”.

FEBRUARIE: EXCURSIE LA SCHI

Dacă puteţi, adunaţi-vă prietenii şi familia şi mergeţi la munte în perioada aceasta a anului. Da, peisajele montane sunt uluitoare, viteza pe pârtii este palpitantă, iar puritatea aerului este uimitoare – însă partea cea mai bună a unei excursii la schi sunt momentele hygge. Magia se simte când te întorci cu gaşca la cabană: sunteţi obosiţi de atâta schiat, transpiraţi şi cu părul vâlvoi şi rămâneţi cu ciorapii aceia urâţi de lână în picioare, vă luaţi o cafea şi vă relaxaţi, împărtăşind aceeaşi linişte. Nu uitaţi să puneţi în bagaj o sticlă de Grand Marnier!

MARTIE: LUNĂ TEMATICĂ

Dacă mergeţi cu familia undeva în vacanţa de vară, acum puteţi pregăti din timp partea de hygge a acelui moment. Dacă v-aţi propus să mergeţi în Spania peste vară, în luna martie puteţi explora ţara de la distanţă. Prin „explorare” vreau să spun să vă uitaţi la filme spaniole, să pregătiţi *tapas* şi, dacă aveţi copii, poate să puneţi, într-o seară, bileţele cu denumiri în spaniolă pe scaune (*sillas*), masă (*mesa*), farfurii (*platos*), astfel încât să vă pregătiţi lingvistic din timp. Dacă nu plecaţi în vacanţă, puteţi lua ca temă o ţară pe care aţi vizitat-o deja (scoateţi de la naftalină albumele foto) sau o destinaţie la care visaţi. Dacă nu puteţi merge într-o ţară anume, aduceţi ţara respectivă la voi.

APRILIE: DRUMEŢII ŞI GĂTIT LA FOC DE TABĂRĂ

Aprilie poate fi o lună minunată pentru drumeţii ori pentru excursii cu cortul sau cu canoea. Vremea ar putea fi un pic cam aspră – aşa că nu uitaţi să puneţi în bagaj şosetele de lână (sunt extrem de *hyggelige*) –, dar avantajul este că nu vor fi ţânţari. Dacă locuiţi la oraş, ca mine, este normal să vă panicaţi în primele ore ale unei drumeţii, gândindu-vă: „Ce dracului facem noi aici, fără wi-fi?” Însă, odată ce treceţi peste asta, ritmul accelerat al inimii şi nivelul stresului se vor reduce. Drumeţiile sunt pentru hygge ca ouăle de ciocolată pentru Paşte; au un ritm molcom, sunt rustice şi aduc oamenii laolaltă. Culegeţi vreascuri, faceţi un foc de tabără, pregătiţi mâncarea şi priviţi-o cum se face încet, la foc deschis, apoi, după masă, savuraţi cu prietenii un whisky sub cerul înstelat.

Nu uitaţi să puneţi în bagaj ouăle de ciocolată pentru copii, dacă faceţi drumeţia de Paşte!

MAI: WEEKEND LA CABANĂ

Zilele devin mai lungi, iar mai este luna ideală pentru a începe drumeţiile la ţară. Poate că aveţi un prieten cu cabană sau poate găsiţi una de închiriat la un preţ avantajos; cu cât mai rustică, cu atât mai hygge. Şemineul reprezintă un bonus. Nu uitaţi să puneţi în bagaj nişte jocuri de societate, pentru după-

amiezele ploioase. Un weekend din mai poate fi şi prima ocazie din an pentru grătar. Ca hygge de vară, nimic nu întrece un grătar şi o bere rece.

IUNIE: SOCATĂ ŞI SOLSTIŢIU DE VARĂ

Începutul lui iunie este momentul perfect pentru a culege flori de soc şi a face socată. Fie că o beţi rece, într-o zi fierbinte de vară, ori caldă, iarna, socata va avea parfumul verii. Şi nu doar când o beţi: pentru a face socată, trebuie să lăsaţi florile şi lămâia la macerat câteva zile, aşa că toată casa va avea un iz hygge de vară. Pentru mine este de ajuns să adulmec o dată şi să mă simt transportat înapoi în verile copilăriei.

Pentru 2,5 litri de socată

30 de buchete de flori de soc

3 lămâi mari

1,5 l apă

50 g acid citric alimentar

1,5 kg zahăr

1. Se pun florile de soc într-un castron mare, de preferat unul în care să încapă cinci litri de lichid.
2. Se spală lămâile foarte bine, prin frecare sub jet de apă fierbinte, se taie felii şi se adaugă peste socul din castron.
3. Se dă apa în clocot şi se adaugă acidul citric şi zahărul.
4. Se toarnă apa fierbinte în castronul cu socul şi feliile de lămâie.
5. Se acoperă castronul cu un capac şi se lasă socata la macerat trei zile.
6. Se strecoară lichidul şi se toarnă în sticle sterilizate. Se păstrează la frigider.

Ajunul sfântului Ioan pică, la noi, pe 23 iunie, iar, în acea seară, danezii sărbătoresc solstiţiul de vară. Este tradiţia mea preferată. În Danemarca, în iunie, soarele apune pe la ora 23:00, într-o noapte care nu se desparte niciodată complet de zi. După ce apune soarele, ai sentimentul dulce-amar că de a doua zi începe coborâşul lent către întuneric, zilele scurtându-se. Aceasta este seara perfectă pentru un picnic. Prietenii şi familia se adună şi aprind un foc de tabără. (Se aprinde relativ târziu, dată fiind ziua foarte lungă, aşa că, dacă trebuie să-i distrăm pe copii în timp ce aşteptăm înserarea, aceasta este o seară perfectă pentru o întrecere cu oul în lingură.)

IULIE: PICNIC ESTIVAL

Iulie este luna în care danezilor le place să iasă în natură şi să se bucure din plin de ea. Vremea este caldă, iar serile sunt încă lungi. Este momentul perfect al anului pentru un picnic, pe o pajişte ori într-un parc. Alegerea vă aparţine, însă ieşiţi din oraş. Invitaţi-vă familia, prietenii, vecinii sau pe cei care tocmai s-au mutat la acelaşi etaj cu voi. Faceţi din asta un eveniment la care fiecare să aducă ceva de mâncare, din care să gustaţi cu toţii. Astfel de mese, unde fiecare vine cu câte ceva de mâncare, sunt, de obicei, mai

hyggelig, deoarece au la bază egalitatea. Mâncarea se împarte, la fel şi responsabilităţile, şi munca.

AUGUST: PERSEIDELE

Aduceţi-vă păturile pentru o noapte sub stele! Deşi nopţile luminoase din această perioadă a anului s-ar putea să nu fie cele mai potrivite pentru privitul stelelor, Perseidele apar la mijlocul lunii, atingând, de obicei, apogeul în jurul perioadei cuprinse între 11 şi 13 august. Priviţi spre nord-est, urmărind constelaţia Perseus, cu Andromeda la est şi Cassiopea la nord. Dacă aveţi copii, este ideal ca, în timp ce aşteptaţi ploaia de stele, să le citiţi poveşti din mitologia greacă.

Pentru cei din emisfera sudică, varianta ar fi ploaia de meteori Eta Aquarid. Aceasta atinge, de obicei, apogeul undeva între sfârşitul lui aprilie şi mijlocul lui mai.

SEPTEMBRIE: LA CULES DE CIUPERCI

Ciupercile apar mai ales toamna, dar pot fi găsite încă de la sfârşitul verii. Nu există mâncare mai bună decât cea crescută, prinsă sau culeasă cu propriile mâini – în plus, e foarte hygge! Adunaţi-vă familia şi prietenii şi porniţi prin pădure la cules de ciuperci!

AVERTISMENT: Consumul ciupercilor otrăvitoare poate provoca moartea, aşa că ar fi bine să cooptaţi un culegător experimentat şi să-l rugaţi să vă însoţească. Multe comunităţi organizează astfel de excursii în grup.

OCTOMBRIE: CASTANE

Este anotimpul castanelor. Dacă aveţi copii, luaţi-i la adunat de castane, din care să faceţi, apoi, diferite animăluţe.

Pentru adulţi, cumpăraţi castane comestibile, crestaţi-le în cruce la capătul ţuguiat, folosind vârful unui cuţit, şi coaceţi-le în cuptor, la 200ºC, aproximativ treizeci de minute, până când se desface coaja, iar miezul este moale. Curăţaţi-le de coaja tare şi adăugaţi, peste miez, unt şi puţină sare.

Dacă doriţi clipe hygge de calitate doar pentru voi, luaţi câteva mandarine, nişte castane coapte şi un exemplar din *Sărbătoarea de neuitat*, de Hemingway. Acţiunea se petrece în Parisul anilor 1920, când Hemingway era un scriitor nevoiaş.

NOIEMBRIE: LIBER LA SUPE!

Vine iarna. Este momentul să treceţi în revistă vechile reţete de supă, împreună cu unele noi. Invitaţi-vă familia şi prietenii să faceţi, împreună, supă. Fiecare persoană aduce ingrediente pentru o porţie. Preparaţi, pe rând, porţii mici din diferite supe, atât cât să le ajungă tuturor să guste. Eu fac, de obicei, o supă de dovleac cu ghimbir, care se potriveşte de minute cu un strop de smântână. Dacă doriţi să pregătiţi ceva în plus, ca gazdă, coaceţi nişte pâine de casă. Mirosul de pâine proaspăt coaptă este, fără nici o îndoială, hygge.

DECEMBRIE: GLØGG ŞI ÆBLESKIVER (GOGOŞI PUFOASE)

Este sezonul de vârf pentru hygge! Consumul de lumânări şi de dulciuri creşte vertiginos, la fel şi indexul de masă corporală. Suntem, de asemenea, în plin sezon al vinului fiert, *gløgg* (găsiţi reţeta la pagina 94). Începeţi în avans, prin a pune la înmuiat stafidele în vin de Porto, şi invitaţi-vă prietenii şi familia într-o după-amiază sau seară la un *gløgg* cu *æbleskiver* (reţeta la pagina 232).

CAPITOLUL NOUĂ

HYGGE FĂRĂ CHELTUIALĂ

CELE MAI FRUMOASE LUCRURI DIN VIAŢĂ SUNT GRATIS!

Nişte şosete de lână urâte nu sunt prin nimic excentrice, scumpe sau luxoase – iar aceasta este o caracteristică vitală a factorului hygge. Şampania şi stridiile pot fi descrise în multe feluri, dar niciodată ca hygge.

Hygge este modest şi potolit. Înseamnă să alegi rusticul în locul noului, simplul în locul luxului şi ambianţa în locul agitaţiei. Din multe puncte de vedere, hygge e verişorul danez al vieţii liniştite şi simple.

Înseamnă să te îmbraci în pijama şi să te uiţi la *Stăpânul inelelor* în ajunul Crăciunului, înseamnă să stai la fereastră şi să priveşti afară, în timp ce sorbi tacticos din ceaiul preferat, şi înseamnă să priveşti focul de tabără la solstiţiul de vară, înconjurat de prieteni şi de familie, în vreme ce pe foc se coc încet nişte pâinici răsucite.

Simplitatea şi modestia sunt elemente centrale pentru hygge, în plus, ele sunt considerate virtuţi când vine vorba de design şi de cultură. Simplitatea şi funcţionalitatea sunt ingredientele principale ale designului clasic danez, iar legătura specială a danezilor cu modestia înseamnă că a te împăuna cu realizările tale şi a-ţi flutura ostentativ Rolexul nu doar că sunt gesturi care stârnesc dezgustul şi sunt considerate de prost gust, dar tulbură şi factorul hygge. Pe scurt, cu cât mai mult „bling-bling”, cu atât mai puţin hygge.

Prin urmare, puteţi miza pe hygge ca strategie de retragere dacă intraţi într-un restaurant de lux pe care nu vi-l puteţi permite. „N-ar fi mai bine să căutăm un loc mai *hyggelig*?” este motivaţia perfectă pentru căutarea unei adrese mai ieftine. E drept că nu poţi face asta la NOMA. Locul ăla este cu adevărat *hyggeligt*. Este iluminat corect.

Hygge înseamnă să apreciezi plăcerile simple ale vieţii şi se poate obţine cu un buget restrâns. Poezia şi cântecul „The Happy Day of Svante”, de Benny Andersen, sunt faimoase în Danemarca, povestind despre nimic altceva decât trăirea clipei şi aprecierea plăcerilor simple. „Priveşte, se luminează curând. Soarele răsare roşu, luna apune pălind. Şi ea este-acum pentru mine sub duş. Pentru mine, cel fericit aşa cum sunt. Viaţa nu e urâtă; este tot ce avem. Şi uite cafeaua, aproape fierbinte.”

OK, recunosc, danezii sunt mai buni la hygge decât la poezie, însă unul dintre tiparele cele mai consecvente în materie de studiu al fericirii este cât de puţin contează banii. Desigur, dacă nu ai ce mânca, banii sunt de o importanţă covârşitoare, însă, dacă nu te lupţi cu sărăcia şi nu trăieşti de azi pe mâine, un plus de 100 £ pe lună nu va însemna mare lucru când vine vorba despre fericire.

Asta se potriveşte bine cu hygge. Nu poţi cumpăra atmosfera potrivită sau sentimentul de apropiere. Nu poţi avea parte de hygge dacă eşti pe fugă sau stresat, iar arta creării intimităţii nu poate fi cumpărată cu nimic în afară de timp, interes şi dedicaţie, toate investite în oamenii din jurul tău.

Hygge poate însemna – şi înseamnă adesea – să mănânci şi să bei, dar cu cât cheltuieşti mai puţin, cu atât este mai *hyggeligt*. Cu cât asociem mai mulţi bani şi prestigiu cu un lucru, cu atât mai puţin *hyggeligt* devine acel lucru. Să bei ceai este mult mai *hyggeligt* decât să bei şampanie, să joci jocuri de societate este mult mai *hyggeligt* decât să joci jocuri pe calculator, iar mâncarea gătită în casă şi biscuiţii copţi de tine sunt mult mai *hyggeligt* decât cele de cumpărat.

Pe scurt, dacă vreţi hygge, nu există nici o sumă anume de bani pe care s-o puteţi cheltui pentru a creşte factorul hygge – cel puţin, nu dacă vă apucaţi să cumpăraţi orice e mai scump decât o lumânare. Hygge este o atmosferă care nu doar că nu se ameliorează prin cheltuirea unei sume mai mari de bani, dimpotrivă.

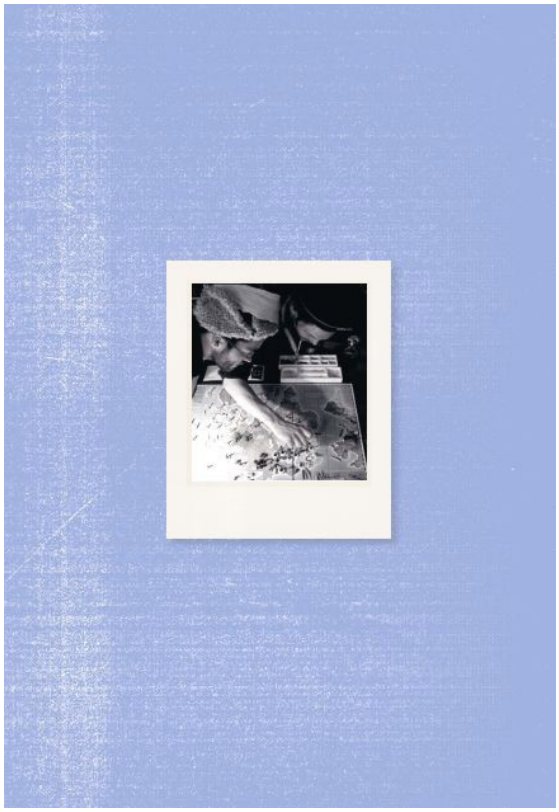
Hygge poate fi rău pentru capitalismul de piaţă, dar s-ar putea dovedi foarte bun pentru fericirea personală. Hygge înseamnă să apreciezi plăcerile simple ale vieţii şi se poate obţine cu foarte puţini bani. Iată zece exemple de hygge gratis – sau aproape gratis.

ZECE ACTIVITĂŢI HYGGE CU PUŢINI BANI

1. PUNEŢI LA BĂTAIE JOCURILE DE SOCIETATE!

Trăim în epoca Netflix, Candy Crush şi a unei cantităţi infinite de alternative electronice de distracţie. Ne petrecem timpul în compania tehnologiei, şi nu unii cu ceilalţi. Cu toate acestea, jocurile de societate sunt încă populare – parţial, datorită factorului hygge. An de an, prietenul meu Martin organizează o partidă de Axis & Allies, mama tuturor jocurilor de societate. Cu acţiunea plasată în cel de-al Doilea Război Mondial, acest joc este, pe scurt, o versiune complexă a jocului Risk. Durează, de obicei, aproximativ paisprezece ore, iar, pentru asta, Martin o lasă pe foarte înţelegătoarea lui prietenă singură într-un hotel, toată noaptea. Noi transformăm seara în ceva mai mult decât un simplu joc. Ascultăm muzică clasică – de obicei, Wagner şi Beethoven –, iar fumul trabucurilor inundă camera şi grupul nostru de bărbaţi în toată firea, în uniforme militare, abia se mai vede. Recunoaştem că ducem totul un pic la extrem, dar o facem pentru hygge!

Dar de ce sunt jocurile de societate hygge? Ei bine, în primul rând, este vorba de o activitate socială. Jucaţi împreună. Creaţi amintiri comune şi întăriţi legături. Toţi prietenii lui Martin continuă să îşi amintească momentul jocului din 2012, când Aliaţii şi-au dat seama brusc că Moscova avea să cadă. În plus, pentru mulţi dintre noi, care am crescut cu Monopoly şi Trivial Pursuit, jocurile de societate sunt pline de nostalgie şi ne duc înapoi în timp, în vremuri când totul era mai simplu. Este vorba şi de lentoarea jocului (mai ales dacă o partidă durează paisprezece ore), de senzaţia de tangibil şi de aerul hygge.



2. PETRECERE în CĂMARĂ

Aceasta este una dintre preferatele mele. Invitaţi-vă prietenii la voi într-o după-amiază sau seară în care să gătiţi în atmosferă hygge. Regulile sunt simple. Fiecare persoană aduce ingrediente pentru a pregăti ceva care să fie pus apoi în cămară (sau în frigider). Gem de căpşuni, sos dulce-acrişor, ketchup de casă, supă de pasăre, limoncello, supă de dovleac – ce vreţi voi! Fiecare aduce, de asemenea, borcane, cutii, sticle sau recipiente cu forme care să permită depozitarea belşugului de delicii preparate în casă. Frumuseţea, la toate acestea, este diversitatea. În loc să ai zece porţii de supă de dovleac, ai, acum, chutney de mango, bere de ghimbir, ardei iute murat, baba ganoush, pâine cu maia, magiun, socată, akvavit de nuci şi şerbet de zmeură. Delicios!

3. SEARĂ LA TV

Împreună cu unul dintre cei mai buni prieteni ai mei mă uit întotdeauna la *Urzeala tronurilor*. (Suntem la sezonul trei, aşa că vă rog să nu ne

dezvăluiţi cine a murit.) Din două în două săptămâni, aproximativ, ne uităm la două episoade. Atât. Ştiu că este aproape amish, în epoca Netflix, să nu te uiţi la un sezon întreg din serialul preferat imediat ce este lansat, dar acest lucru are şi avantajele lui. În primul rând, face uitatul la TV din nou un pic mai sociabil. În al doilea rând, te face să aştepţi mereu ceva cu nerăbdare. Aşa că abţineţi-vă să devoraţi totul deodată şi invitaţi-vă prietenii la vizionări săptămânale ale unui anumit program televizat.

4. INSTALAŢI O MINI-BIBLIOTECĂ PE CASA SCĂRII ORI ALTUNDEVA ÎN CARTIER!

O modalitate ieftină şi de durată de a face spaţiile comune din clădire ori din imediata vecinătate un pic mai *hyggeligt* este să instalaţi în ele o mică bibliotecă. Găsiţi un şifonier rustic sau nişte rafturi şi puneţi-le undeva pe casa scării (ar fi bine să cereţi acordul vecinilor mai întâi). Puneţi apoi acolo câteva dintre cărţile pe care le-aţi citit deja şi convingeţi-vă vecinii să vă ajute la îmbogăţirea selecţiei de titluri, după principiul înlocuirii oricărei cărţi luate cu o alta. Este foarte *hyggeligt* să

fii întâmpinat de rafturi pline cu cărţi când intri în clădire, la întoarcerea acasă. În plus, asta poate încuraja interacţiuni mai hygge între locatarii din clădire.

5. PÉTANQUE

Poate aveţi un prieten care are prin casă acest joc cu bile. În afara faptului că reprezintă o scuză minunată pentru a bea pastis (dacă nu aţi încercat încă, aflaţi că este o delicioasă băutură provensală cu anason), pétanque este o modalitate grozavă de a petrece timpul cu familia şi prietenii. Jocul este relaxant şi are un ritm lent, aşa că vă permite să conversaţi pe durata lui. Căutaţi în cel mai apropiat parc un teren cu pietriş pe care să jucaţi şi nu uitaţi să aduceţi cu voi pături şi un coş de picnic!

6. FACEŢI UN FOC!

Un foc este, în mod cert, un element hygge, la fel cum este şi prepararea mâncărurilor fără pretenţii. Contează, însă, foarte mult şi când se adună toţi în jurul focului, dar şi faptul că nu trebuie să întreţii o conversaţie, pentru că ai trosnetul vreascurilor. După ce focul s-a potolit şi jarul e gata, căutaţi un băţ şi curăţaţi-l de scoarţă la un capăt, pentru a înfige în el aluatul de pâine. Înfăşuraţi aluatul strâns în jurul băţului şi puneţi-l deasupra jarului. Oamenii sunt, acum, adunaţi în jurul focului, într-un cerc strâns care se rupe ici şi colo, după cum îşi schimbă fumul direcţia. Ochii încep să usture, mâinile s-au încins de cât de aproape sunt de foc,

pâinea se înnegreşte la suprafaţă, dar rămâne crudă în interior. Însă ceva mai *hyggelig* de-atât nu există!

7. FILME ÎN AER LIBER

În multe oraşe sunt instalate cinematografe în aer liber, pe timpul verii. În Copenhaga, aşa ceva se întâmplă în luna august, căci în iunie şi iulie serile sunt prea luminoase pentru a permite proiecţia. De obicei, sonorizarea e slabă, stai cam incomod pe jos, nu ai de ce să-ţi sprijini spatele, iar oamenii care au fost destul de isteţi să-şi aducă scăunele se instalează exact în faţa ta, aşa că nu vezi bine. Şi, totuşi, este foarte *hyggeligt*! Eu merg în astfel de locuri cu un grup de prieteni. Ne instalăm, mâncăm ceva, bem nişte vin, vorbim şi aşteptăm să înceapă filmul.

8. PETRECERE CU TROC

Mai ştii veioza aceea din debara, pe care de vreo doi ani tot vrei s-o pui pe eBay? Ori blenderul acela în plus, pe care-l aveţi tu şi consoarta ta de când v-aţi decis să vă mutaţi împreună? De ce să nu scăpaţi de ele schimbându-le cu ceva de care chiar aveţi nevoie – petrecând, în plus, şi o seară *hyggelig*? Invitaţi-vă prietenii şi familia la o petrecere cu troc! Regulile sunt simple. Fiecare persoană aduce ceva ce nu mai foloseşte, dar care s-ar putea să aibă valoare pentru altcineva. Pe lângă faptul că este o acţiune care salvează portofelul şi mediul înconjurător, este şi o ocazie bine-venită de a mai face loc prin şifonier, prin dulapurile din bucătărie, prin debara sau pe unde mai ţineţi lucrurile nefolosite de mult. În plus, s-ar putea să fie mai avantajos şi mai distractiv să faceţi troc cu

prietenii decât să petreceţi un weekend cărând toate vechiturile la talcioc sau punându-le la vânzare online.

9. LA SĂNIUŞ

Iarna există pericolul să nu prea ieşi din casă. Şi deşi poate fi *hyggeligt* să te relaxezi citind o carte şi bând ceai, este şi mai *hyggeligt* să faci asta după ce ai petrecut o zi prin zăpadă. Aşa că adunaţi un grup de prieteni şi porniţi spre derdeluş. Dacă aveţi o sanie frumoasă din lemn pe undeva prin beci, grozav, dar există şi alternative mai ieftine. Puteţi folosi un sac rezistent din plastic, pentru a vă da pe derdeluş. Săniuşul este gratis – şi distractiv. Aduceţi un coş de picnic, cu ceai sau vin fiert. Nu beţi când conduceţi săniuţa!

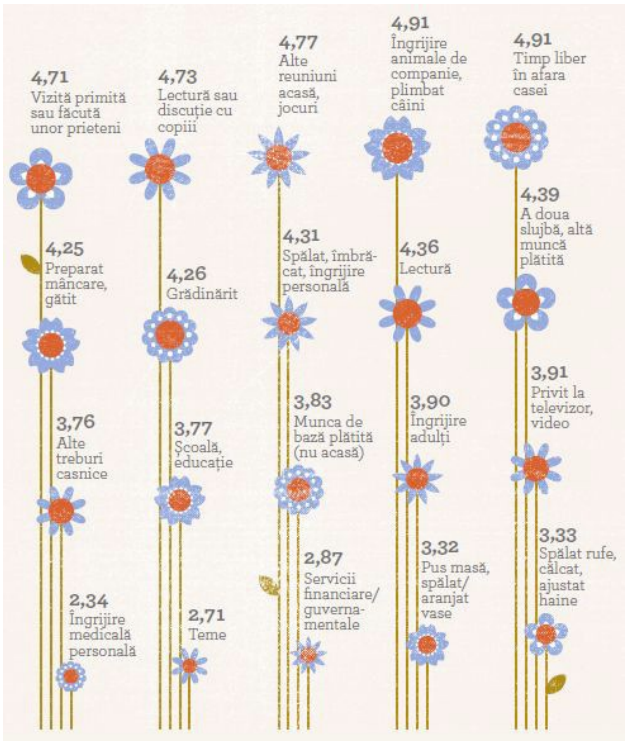
10. LA JOACĂ

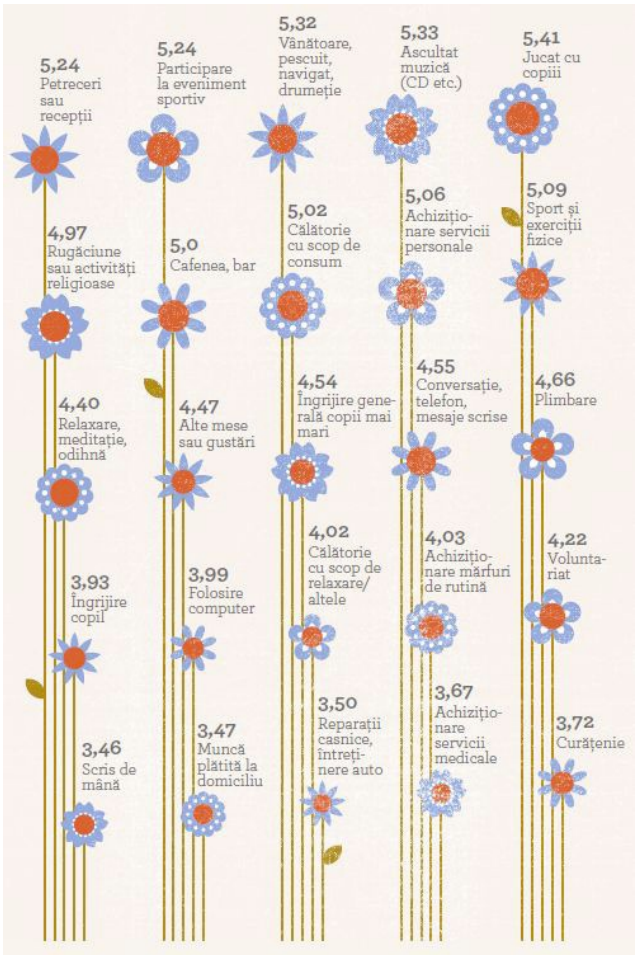
Din multe puncte de vedere, unele dintre activităţile enumerate aici, cum ar fi săniuşul şi jocurile de societate, fac parte din aceeaşi categorie, cea a jocurilor. Ne-au plăcut când eram mici, dar, nu ştiu din ce motiv, am încetat să le mai practicăm odată ce-am devenit adulţi. Adulţii nu se joacă. Adulţii se stresează, au griji şi sunt prea ocupaţi cu problemele vieţii. Însă, conform unui studiu realizat de Universitatea Princeton şi condus de Alan Krueger, profesor de economie şi afaceri publice, suntem cei mai fericiţi atunci când derulăm activităţi în timpul liber.

Una dintre problemele noastre ca adulţi este că ne concentrăm prea mult pe rezultatul unei activităţi. Muncim pentru a câştiga bani. Mergem la sală ca să slăbim. Petrecem timp cu oamenii pentru a stabili relaţii şi a avansa în carieră. Ce s-a întâmplat cu a face un lucru doar pentru că e distractiv? Deci, dacă nu vă puteţi aminti ultima oară când v-aţi distrat, atunci aduceţi-vă aminte de thrillerul *The Shining*: „Toată munca asta fără nici un pic de joacă îl face pe Jake un băiat anost”. Observaţi, în tabel (paginile 196–197), că activităţile sociale precum sportul, drumeţiile, petrecerile şi jucatul cu copiii au cel mai mare punctaj.

SONDAJ REALIZAT LA PRINCETON PRIVIND STAREA DE FERICIRE ŞI TIMPUL

În cadrul acestui studiu, aproximativ 4 000 de respondenţi au fost întrebaţi cât de fericiţi au fost, pe o scară de la 0 la 6, realizând diferite activităţi în care fuseseră implicaţi cu o zi înainte.


4,71
Vizită primită sau făcută unor prieteni
4,25
Preparat mâncare, gătit
3,76
Alte treburi casnice
2,34
Îngrijire medicală personală
4,73
Lectură sau discuție cu copiii
4,26
Grădinărit
3,77
Școală, educație
2,71
Teme
4,77
Alte reuniuni acasă, jocuri
4,31
Spălat, îmbrăcat, îngrijire personală
3,83
Munca de bază plătită (nu acasă)
2,87
Servicii financiare/ guvernamentale
4,91
Îngrijire animale de companie, plimbat câini
4,36
Lectură
3,90
Îngrijire adulți
3,32
Pus masă, spălat/ aranjat vase
4,91
Timp liber în afara casei
4,39
A doua slujbă, altă muncă plătită
3,91
Privit la televizor, video
3,33
Spălat rufe, călcat, ajustat haine


5,24
Petreceri sau recepții
4,97
Rugăciune sau activități religioase
4,40
Relaxare, meditație, odihnă
3,93
Îngrijire copil
3,46
Scris de mână
5,24
Participare la eveniment sportiv
5,0
Cafenea, bar
4,47
Alte mese sau gustări
3,99
Folosire computer
3,47
Muncă plătită la domiciliu
5,32
Vânătoare, pescuit, navigat, drumeție
5,02
Călătorie cu scop de consum
4,54
Îngrijire generală copii mai mari
4,02
Călătorie cu scop de relaxare/ altele
3,50
Reparații casnice, întreținere auto
5,33
Ascultat muzică (CD etc.)
5,06
Achiziționare servicii personale
4,55
Conversație, telefon, mesaje scrise
4,03
Achiziționare mărfuri de rutină
3,67
Achiziționare servicii medicale
5,41
Jucat cu copiii
5,09
Sport și exerciții fizice
4,66
Plimbare
4,22
Voluntariat
3,72
Curățenie

CAPITOLUL ZECE

UN TUR PRIN COPENHAGA

SAFARI ÎN STIL HYGGE

Dacă vizitaţi Copenhaga, poate vedeţi câteva dintre aceste locuri hyggelige.

NYHAVN (PORTUL NOU)

Aceasta a fost, pe vremuri, zona rău famată a oraşului, cu marinari scandalagii şi „dame de companie”. Astăzi, aici puteţi mânca peşte marinat şi bea un pahar de şnaps într-unul dintre numeroasele restaurante din zonă. Dacă nu vă atrage asta şi totuşi vremea este frumoasă, faceţi ce fac localnicii şi cumpăraţi câteva beri dintr-un magazin, aşezaţi-vă pe dig şi urmăriţi forfota oraşului.

LA GLACE

Desfătaţi-vă cu frişcă! Aţi reţinut cât de importante sunt prăjiturile? Dacă ar exista un El Camino al prăjiturii, La Glace ar fi Catedrala Santiago de Compostela. La Glace a fost fondată în 1870 şi este cea mai veche cofetărie din Danemarca.

GRĂDINILE TIVOLI

Grădinile Tivoli au fost fondate în 1843 şi reprezintă o atracţie clasică în Copenhaga, mulţi cetăţeni cumpărând permise anuale de vizitare. Deşi mulţi vizitează grădinile vara, cel mai frumos moment, în ceea ce priveşte hygge, este când Tivoli sunt împodobite pentru Crăciun şi Anul Nou (de obicei, de la mijlocul lui noiembrie până în ianuarie). Este o sărbătoare a luminii, câteva sute de mii de beculeţe transformând grădina într-un loc magic în întunericul iernii. În această atmosferă puteţi savura o cană de *gløgg* lângă unul dintre focurile de tabără din grădină ori vă puteţi încălzi lângă şemineul din barul Nimb.

VÂSLIND PRIN CHRISTIANSHAVN

Christianshavn face parte din centrul oraşului Copenhaga, dar este separat de restul centrului, prin Portul Interior. Este dominat de canale şi aminteşte puţin de Amsterdam. Cea mai bună alternativă de vizitare a acestei părţi a oraşului este vâslind de-a lungul canalelor într-o barcă închiriată. Luaţi-vă nişte pături la voi şi un coş de picnic!

GRÅBRØDRE TORV

Toate casele vechi de aici te fac să te întorci în timp cu secole. Această piaţă *hyggelige* îşi datorează numele mănăstirii franciscane a Fraţilor Gri (*Gråbrødre*), fondată în 1238. În piaţă veţi descoperi numeroase restaurante drăguţe. La Peter Oxe puteţi mânca un *smørrebrød*, o tartină daneză clasică din pâine de secară, şi să vă bucuraţi de focul din şemineu. Şemineu găsiţi până şi într-unul dintre saloanele de coafură de aici (dotat şi cu un bulldog francez, care va fi bucuros să vi se aşeze în poală şi să tragă un pui de somn în timp ce vă tundeţi). Hygge absolut! Şi poate că o să aveţi norocul să vedeţi un porc întreg fript la proţap.

VÆRNEDAMSVEJ

Pe Værnedamsvej maşinile fac slalom printre biciclişti şi pietoni. Această stradă scurtă te va face să încetineşti pasul, să adulmeci mirosul florilor şi al cafelei. Florari, cafenele, baruri de vinuri şi magazine de design interior fac din acest loc o minunată ocazie de a petrece o după-amiază lejeră şi *hyggelig*.

UN LOC PENTRU SMØRREBRØD

Smørrebrød înseamnă, literalmente, pâine unsă. Este o tartină din pâine de secară. Danezii sunt înnebuniţi după ea, această pâine fiind, de obicei, unul dintre primele lucruri de care li se face dor când trăiesc în străinătate. Unii expaţi din Danemarca numesc această tartină „sandalele diavolului”, pentru că îi detestă gustul şi găsesc că e greu de mestecat. Din toate punctele de vedere, *smørrebrød* poate fi garnisită cu aproape orice, de la hering sau carne crudă de vită, la ouă şi fructe de mare, unele având denumiri fanteziste, precum „Gustarea de la miezul nopţii a veterinarului”. *Smørrebrød* se serveşte, de obicei, cu bere şi şnaps. În Copenhaga, veţi găsi multe locuri tradiţionale care oferă *smørrebrød*, un astfel de prânz fiind, cu siguranţă, hygge.

BARUL-BIBLIOTECĂ

La Hotel Plaza, în apropierea gării centrale, veţi găsi Barul-bibliotecă (Library Bar), deschis în 1914. Găsiţi aici sofale, lambriuri, cărţi legate în piele şi un iluminat cu adevărat *hyggelig*. Din când în când, se poate asculta muzică live, dar, într-o seară liniştită, acesta este locul ideal pentru conversaţii profunde. Dacă îl vizitaţi în perioada Crăciunului, veţi descoperi un pom de Crăciun atârnând din tavan, cu vârful în jos.

No 28 30

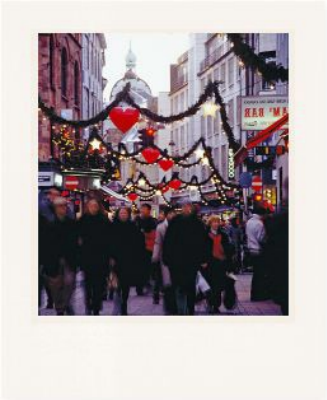
CAPITOLUL UNSPREZECE

CRĂCIUNUL

ACESTA ESTE CEL MAI HYGGELIG MOMENT AL ANULUI

Pentru mulţi, inclusiv pentru danezi, Crăciunul este o sărbătoare minunată. Dar „minunat” este departe de a fi singurul cuvânt care să caracterizeze cu adevărat Crăciunul. Dacă-i pui pe oameni să descrie această zi într-un singur cuvânt, ei vor folosi, cel mai probabil, adjective precum „fericit”, „vesel”, „cald” şi „cordial”. Danezii sunt de acord cu multe dintre acestea, „dar” – vor obiecta ei – „lipseşte cel mai potrivit cuvânt. Aţi uitat de hyggelig!”

În Danemarca, există o lună din an când zilele sunt atât de scurte, încât eşti norocos dacă apuci să vezi puţin soarele. Când pleci sau vii de la serviciu pe bicicletă într-o beznă completă, începi să te întrebi cum de s-a gândit cineva vreodată că ar fi o idee bună să te stabileşti în Danemarca. Da, ştiu, nu sunt -30ºC afară, nici nu ne dau de furcă uraganele sau tsunamiurile. Însă, trăind aici, ajungi să ai impresia că zeii responsabili cu vremea nu-i prea suferă pe danezi şi vor să ne facă nefericiţi şi să ne producă disconfort măcar o lună pe an.



Oricât de neverosimil ar părea, acesta este anotimpul hygge în Danemarca. Danezii, pur şi simplu, nu vor să lase starea vremii sau legile naturii să le influenţeze buna stare emoţională. Prin urmare, în loc să intre în hibernare – care pare, într-adevăr, tentantă în dimineţile umede de decembrie –, danezii au decis să profite la maximum de ce au la dispoziţie.

Deşi este posibil să creezi hygge tot timpul anului, doar o dată este acesta ţelul suprem al întregii luni. Dacă nu-şi creează un context hygge, toată osteneala danezului pentru Crăciun este de prisos. Castane, foc în şemineu, prieteni şi familie adunaţi în jurul mesei încărcate cu mâncăruri delicioase, decoraţiuni roşii, verzi şi aurii, mireasma proaspătă a bradului de Crăciun, colindele pe care le ştiu cu toţii şi transmiterea întocmai a aceloraşi emisiuni TV ca în anul precedent – şi ca în toţi anii de dinainte –, acestea sunt caracteristicile unui Crăciun reuşit în toată lumea. Din Dallas în Durban, oamenii cântă laolaltă „Last Christmas” al lui Wham. Din Dublin în Dubai, oamenii ştiu subiectul *Poveştii de Crăciun* a lui Dickens. Lucrurile nu stau altfel nici în Danemarca.

Într-adevăr, există caracteristici tipic daneze, însă Crăciunul danez nu este foarte diferit de cel german, francez sau britanic, în ceea ce priveşte activităţile sau tradiţiile.

Ceea ce diferă în Danemarca totuşi este că aici Crăciunul va fi întotdeauna planificat, gândit şi evaluat prin raportare la hygge. În nici un alt moment al anului nu-i veţi auzi pe danezi vorbind la fel de mult de hygge. Acum, el este menţionat literalmente cu orice ocazie. Şi, desigur, danezii au şi un cuvânt compus pentru asta: *julehygge* („hygge de Crăciun”), care este atât adjectiv, cât şi verb. „Vrei să treci pe la noi pentru nişte *julehygge*?”

În paginile care urmează, voi încerca să schiţez o reţetă pentru un Crăciun *hyggelig* adecvat – un Crăciun danez perfect –, o sarcină, de altfel, menită să

te descurajeze. Danezii ţin foarte mult la Crăciunul lor şi sunt sigur că mulţi vor dezaproba elementele de sărbătoare pe care le voi menţiona aici. Cu toate acestea, majoritatea vor recunoaşte, probabil, mai mult de un element din propriile tradiţii.

FAMILIE ŞI PRIETENI

An de an, în a doua jumătate a lunii decembrie, în Danemarca are loc o migraţie în toată regula. Oameni din alte părţi ale Danemarcei, care locuiesc în mod obişnuit în Copenhaga, îşi fac bagajele, înghesuind în ele tone de cadouri, şi se urcă într-un tren către oraşul natal.

Un Crăciun *hyggelig* începe şi se termină cu familia şi prietenii. Aceştia sunt oamenii în prezenţa cărora ne simţim în siguranţă; sunt cei care ne fac să fim în largul nostru. Ne cunosc, iar nouă ne face plăcere să ne petrecem timpul cu ei pentru că îi iubim. S-a dovedit, în repetate rânduri, că unul dintre cei mai buni indicatori ai bunei noastre stări emoţionale este calitatea relaţiilor sociale.

În viaţa de zi cu zi, mulţi dintre noi au sentimentul că se văd prea rar cu cei dragi. Crăciunul este o ocazie să recuperăm; este momentul când ne strângem cu toţii în jurul unei mese încărcate cu bunătăţuri şi ne bucurăm de viaţă şi de prezenţa celorlalţi. Acesta este ingredientul-cheie al Crăciunului *hyggelig*. Oamenii de peste tot fac acelaşi lucru în fiecare an, însă numai în casele danezilor lumea răsuflă uşurată la unison când li se confirmă că „totul este aşa de *hyggeligt*”. În acel moment, atât gazdele, cât şi oaspeţii simt că a venit Crăciunul; adevăratul spirit hygge a fost atins.

Dar familia nu este de ajuns pentru a avea un Crăciun *hyggelig*. Deşi mulţi oameni se întâlnesc în principal cu familia şi cu prietenii în timpul sărbătorilor de iarnă, este un lucru pe care îl poţi face, până la urmă, şi în restul anului.

TRADIŢII

MÂNCARE

În perioada Crăciunului, există anumite ritualuri şi tradiţii pe care trebuie să le respecţi, pentru a te bucura de hygge. Un Crăciun danez are nevoie de decoraţiunile, bucatele şi activităţile adecvate, pentru a fi considerat „cu adevărat” *hyggelig*.

Mai întâi de toate, bucatele. Mâncare daneză. Mâncare daneză consistentă. Dacă aveţi răbdare să căutaţi destul de mult pe internet, sunt convins că veţi găsi diete potrivite. Există diete care recomandă doar carne sau doar grăsimi, diete pe bază de apă ori de mulţi carbohidraţi şi diete complet lipsite de carbohidraţi. Există diete cu legume şi chiar diete cu soare. Cu toate acestea, încă nu am dat peste o dietă care să includă bucatele daneze specifice Crăciunului.

Ingredientul principal al meniului de Crăciun este carnea, sub formă de friptură de porc ori de raţă la cuptor – adesea ambele. Aceasta este însoţită de cartofi natur, cartofi natur caramelizaţi, varză dulce înăbuşită şi varză roşie murată, sos de friptură şi castraveciori muraţi. Unii adaugă şi varză înăbuşită în smântână grasă, cârnaţi şi diverse tipuri de pâine.

Pentru a completa festinul, o adevărată invenţie daneză – *risalamande* (din franţuzescul *ris à l’amande*, care sună mai pompos), adică jumătate frişcă semibătută, jumătate orez semifiert, la care se adaugă migdale tocate fin, peste toate turnându-se sos fierbinte de vişine. Când mănânci *risalamande* nu doar că ai parte de o experienţă delicioasă, ci şi de o frumoasă ocazie de socializare. Pentru că, undeva în castron, împreună cu acest desert, este ascunsă o mare migdală întreagă. De obicei, după ce şi-a primit fiecare castronelul cu *risalamande*, se aşterne o linişte mormântală în toată încăperea. Fiecare aruncă ocheade celorlalţi. Ai zice, mai degrabă, că eşti la un joc de pocher sau că urmează un schimb de focuri ca în westernuri, nicidecum că este o tradiţie de Crăciun. „La cine este migdala?” Cine găseşte migdala primeşte un cadou şi devine subiect de comentarii despre cât de norocoşi sunt unii (şi nu ştiu cum se face, dar unii chiar par să fie mai buni la găsit migdala decât alţii).

Curând, liniştea este înlocuită de întrebări iscoditoare: „Tu ai găsit migdala, aşa-i?”, „O ţii ascunsă, la fel ca anul trecut, este?” Scopul celui care a găsit migdala este s-o ascundă şi să nege că a găsit-o, ca să-i facă pe ceilalţi să mănânce tot din castronele, ritualul transformându-se, astfel, într-un concurs de mâncat *risalamande*. În perioada Crăciunului, momentul desertului se transformă într-o activitate socială *hyggelige*. Vi se pare că sună delicios?

Staţi să gustaţi! Din fericire pentru corpul nostru, aceste feluri de mâncare se servesc doar o dată pe an.

DECORAŢIUNI

Un Crăciun *hyggelig* nu este complet fără decoraţiunile potrivite. Acestea pot fi mai diverse decât mâncarea, căci fiecare familie a moştenit propriile-i decoraţiuni de la părinţi şi bunici. Podoabele pot include figurine întruchipând un *nisse* (spiriduş sau gnom), animale şi pe Moş Crăciun, minifigurine despre Naşterea Domnului şi comete sau inimioare din hârtie glasată.

Inimioarele din hârtie sunt rareori întâlnite în afara Danemarcei. Originea lor i-a fost atribuită lui Hans Christian Andersen, maestru în decupaje din hârtie. Sunt făcute din două bucăţi de hârtie glasată, pliate, iar clapele celor două bucăţi de hârtie sunt ţesute între ele pentru a forma inimioare. Există inimioare în diverse culori şi au diferite motive, fiecare danez ştiind să meşteşugească măcar una simplă. (Vezi pagina 235, pentru instrucţiuni.)

Există, apoi, lumânările (desigur). Când 100% din timpul petrecut acasă, în decembrie, este pe întuneric, ai nevoie de diferite surse de lumină – iar lumânările sunt *hyggelig*. O versiune tipic daneză a lumânării de Crăciun este cea de advent, inscripţionată cu datele cuprinse între 1 şi 24 decembrie.

În fiecare zi, este arsă porţiunea din lumânare corespunzătoare datei respective. Totuşi nimeni nu aprinde lumânarea-calendar când este singur. Preferă să facă asta fie dimineaţa, când părinţii încearcă frenetic să-i pregătească pe toţi pentru şcoală şi serviciu, fie seara, când se lasă din nou întunericul şi familia se reuneşte în jurul mesei. Lumânarea-calendar este, literalmente, elementul central al familiei. Ea constituie un punct şi un interval de timp naturale în jurul cărora să te reuneşti. În plus, alimentează fetişul danezilor pentru numărătoarea inversă până la Crăciun.

NUMĂRĂTOAREA INVERSĂ PÂNĂ LA HYGGE

Lumânarea-calendar nu este singurul mod prin care danezii numără zilele rămase până la cea mai hygge zi din an. Copiii danezi au calendare de advent şi deschid câte o ferestruică în fiecare zi, pentru a descoperi un simbol sau un motiv de Crăciun.

O versiune mai extravagantă presupune o serie de cutiuţe din lemn sau din carton, care conţin o jucărioară de Crăciun ori ceva dulce. Unele familii au chiar calendare cu mici cadouri, pe care copiii le primesc în fiecare zi până-n Crăciun – când primesc şi mai multe cadouri.

Şi mai sunt şi calendarele TV. Special făcute pentru copii, le oferă o îndeletnicire *hyggelig* care să facă mai uşoară aşteptarea zilei celei mari. În fiecare an, majoritatea posturilor de televiziune au propriul *julekalender* – o poveste legată, de obicei, de Crăciun, având 24 de episoade şi atingând apogeul pe 24 decembrie, când adulţii sunt ocupaţi cu ultimele pregătiri.

Evidenţiind faptul că sărbătoarea Crăciunului este cu adevărat un moment hygge, unul dintre personajele obişnuite deja din aceste emisiuni este Lunte, un *nisse*, care-i salută, de obicei, pe oameni cu un: *Hyggehejsa!* („Hygge-salut!”) În fiecare an este realizat un nou calendar hygge, existând de fiecare dată şi câte unul vechi, transmis în reluare. Şi, în vreme ce copiii vor râde şi se vor distra urmărind aceste emisiuni, pe adulţi îi veţi observa de fiecare dată trăgând cu ochiul la ecran, zâmbind în sinea lor şi amintindu-şi de propria copilărie, când urmăreau exact aceleaşi scene în timp ce aşteptau cu nerăbdare Ziua Crăciunului.

Desigur, aceste lucruri sunt *hyggelige* în sine. Dar sunt importante şi pentru că reprezintă tradiţii. Iar tradiţiile contează pentru hygge. Tradiţiile ne amintesc de toate celelalte momente frumoase trăite alături de familie şi de prieteni. Simţim că există ceva din Crăciun sau din hygge în aceste acţiuni şi elemente care au făcut parte din vieţile noastre tot timpul. Fără ele, lipseşte ceva. Crăciunul, pur şi simplu, nu ar mai fi la fel.

CURSA CĂTRE RELAXARE

Simţiţi că aţi cam obosit tot citind despre lucrurile necesare unui Crăciun danez? Vă înţeleg perfect. Toate lucrurile despre care am vorbit aici contribuie, cu adevărat, la presiunea de a crea hygge în perioada Crăciunului.

Dacă oamenii nu simt că atmosfera e hygge, ceva e în neregulă – Crăciunul este sortit eşecului.

Toate pregătirile pentru un Crăciun *hyggelig* sunt, în general, stresante şi, într-adevăr, nu foarte *hyggelige*. Acum, ar putea părea un pic contradictoriu, dar să ştiţi că are sens. Hygge este posibil numai prin opoziţie cu ceva care nu este hygge. Este esenţial, pentru conceptul de hygge, ca el să reprezinte o alternativă la tot ce nu este *hyggeligt* în viaţa de zi cu zi. Un timp scurt, hygge ne apără de tot ce nu este *hyggeligt*. Trebuie să existe un anti-hygge pentru ca hygge să aibă valoare. Viaţa poate părea stresantă. Ar putea părea nesigură şi nedreaptă. Viaţa este, adesea, centrată pe bani şi pe statut social. Dar viaţa nu este nimic din toate acestea, în momentele hygge.

Vă mai amintiţi de prietena mea, care a zis despre acel moment din cabană că putea fi mai *hyggelig* numai dacă ar fi fost afară şi un viscol năprasnic? Asta înseamnă hygge. Cu cât conceptul separă mai mult situaţia de acum şi de aici de realităţile dure ale lumii de afară, cu atât devine mai valoros.

Astfel, n-ai cum să creezi hygge fără forfota şi agitaţia de dinaintea Crăciunului. Conştientizarea banilor, a stresului, a muncii şi a timpului investite pentru pregătirea în vederea marii zile este ceea ce favorizează hygge, ca stare alternativă. Hygge este amânat pentru a fi obţinut. Să ştii că prietenii şi familia au muncit din greu toată luna decembrie pentru a se aduna laolaltă, fără să se gândească la muncă, la bani şi la toate lucrurile materiale, asta înseamnă hygge!

Dar, chiar şi aşa, Crăciunul include momente care ameninţă să compromită factorul hygge. Cum acesta înseamnă să laşi deoparte viaţa cotidiană, faptul de a te concentra pe bani, de exemplu, şi pe a da şi a primi cadouri ameninţă să contamineze puritatea specifică factorului hygge.

A oferi şi a primi daruri ar putea face pe cineva să se simtă expus sau ar putea evidenţia diferenţele de statut. Dacă primeşti un cadou prea mare, s-ar putea să te simţi îndatorat faţă de cel care ţi l-a oferit, în vreme ce, dacă oferi un cadou prea mare, s-ar putea să fii dezaprobat, pentru că acesta ţi-ar confirma poziţia superioară. Demonstraţiile de putere nu sunt hygge. În Danemarca, hygge de Crăciun presupune egalitate. Importante sunt relaţiile şi comunitatea, nu indivizii care încearcă să atragă atenţia asupra lor. Este

imposibil să ai parte de hygge când cineva se simte exclus ori superior altcuiva.

Prin urmare, cele mai frumoase Crăciunuri sunt acelea care includ tot ce am menţionat în acest capitol şi în cadrul cărora riscurile schimbului de cadouri sunt anulate, printr-un echilibru între ce se oferă şi ce se primeşte. Din fericire, după ce sunt schimbate cadourile, mai rămân destule zile *hyggelige* fără daruri, înainte de Anul Nou, pentru relaxare şi mese luate împreună, când hygge este, din nou, sacrificat, în vederea altor pregătiri.

ÆBLESKIVER

(EH-BLEH-SKI-VER)

O gustare daneză tradiţională de Crăciun sunt aceste *æbleskiver*. Nu uitaţi să le serviţi cu *gløgg* (reţeta la pagina 94). Aveţi nevoie de o formă specială, o tigaie pentru *æbleskiver*, care poate fi comandată online.

Pentru 4–6 porţii

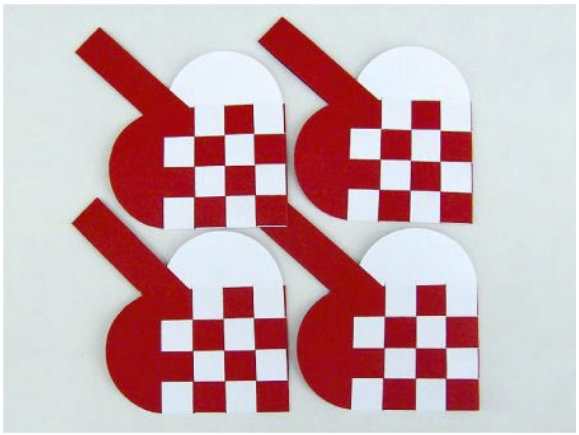
3 ouă
450 ml lapte
250 g făină
1 lingură zahăr
¼ linguriţă sare
½ linguriţă bicarbonat de sodiu
3 linguri unt topit
zahăr pudră, pentru servit
gem, tot pentru servit

1. Se amestecă foarte bine gălbenuşurile, laptele, făina, zahărul, sarea şi bicarbonatul de sodiu. Se acoperă amestecul şi se lasă să se odihnească treizeci de minute.
2. După ce a crescut compoziţia, se bat albuşurile spumă tare şi se încorporează delicat în amestec.
3. Se încinge tigaia pentru *æbleskiver* şi se pune câte puţin unt în fiecare adâncitură. Se toarnă un pic din compoziţie în fiecare formă, umplându-se pe trei sferturi, şi se coc gogoşile la foc mediu. Se întorc frecvent, cu ajutorul unei andrele sau al unei frigărui, ca să se facă uniform. Durează, de obicei, 5–6 minute. Prima dată se întorc după ce au făcut o crustă rumenă dedesubt, dar aluatul este încă moale deasupra.
4. Se servesc fierbinţi, cu zahăr pudră şi gemul preferat.

INIMIOARE DIN HÂRTIE PENTRU CRĂCIUN

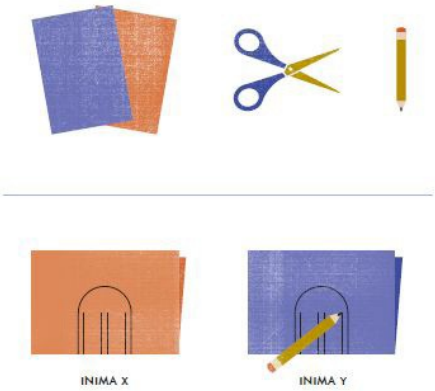
Există, în Danemarca, o tradiţie veche a realizării unor inimioare din hârtie împăturită, care se folosesc drept ornamente pentru bradul de Crăciun.

Originile acestei tradiţii nu se cunosc, însă cea mai veche inimioară a fost făcută de Hans Christian Andersen, în 1860. Este încă păstrată într-un muzeu. La începutul secolului XX, această îndeletnicire s-a răspândit, poate mai ales pentru că se considera că acţiunea de pliere a inimioarelor din hârtie glasată dezvolta abilităţile motorii ale copiilor. În prezent, familiile cu copii petrec o bună parte din după-amiezele de duminică realizând inimioare de Crăciun.



CUM SE FAC INIMIOARELE DIN HÂRTIE

Aveţi nevoie de: hârtie glasată în două culori diferite (în imaginile de mai jos, roşie şi albastră), o foarfecă, un creion şi puţintică răbdare.



PASUL 1:

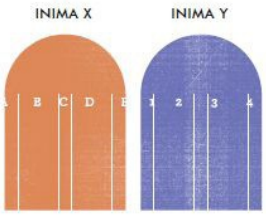
Se împăturesc foile de hârtie în două. (Dacă hârtia este colorată doar pe o parte, asiguraţi-vă că faţa colorată rămâne în afară.)

Pe exteriorul fiecărei foi de hârtie împăturite, se trasează conturul literei U, cu 4 linii pentru tăiere (o inimă X şi o inimă Y). Marginile drepte ale lui U ar trebui să fie paralele cu marginile hârtiei.

PASUL 2:

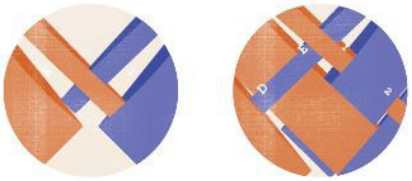
Se taie formele, inclusiv de-a lungul liniilor de tăiere. Veţi obţine câte o formă din fiecare culoare.

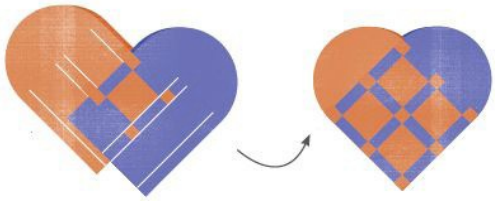
Fiecare formă de hârtie decupată va avea două straturi de hârtie şi cinci clape.



PASUL 3:

Există doar două acţiuni posibile când se pliază clapele: o clapă fie merge prin mijlocul unei alte clape, fie o altă clapă trece prin mijlocul ei. Clapele adiacente alternează, aşa încât, dacă o clapă trece prin alta, clapa adiacentă face opusul.





Pentru a crea inimioara, clapa 1 a hârtiei albastre este ţesută prin mijlocul clapei E a hârtiei roşii, clapa D este ţesută prin clapa 1; clapa 1 prin clapa C; clapa B prin clapa 1; şi clapa 1 prin clapa A.

Se repetă acelaşi proces începând cu clapa 2, dar se inversează procesul de la ţeserea clapei E prin clapa 2.

Clapa 3 trebuie să fie apoi ţesută precum clapa 1; clapa 4 precum clapa 2; şi clapa 5 precum clapele 3 şi 1.

Când clapa 5 a fost ţesută prin clapa A, inimioara este gata. V-aţi calificat pentru a fi danezi!

CAPITOLUL DOISPREZECE

HYGGE DE VARĂ

E UŞOR SĂ TRĂIEŞTI!

Vara poate fi şi ea hyggelig, chiar dacă nu presupune folosirea lumânărilor şi a şemineelor. Vara înseamnă miros de iarbă proaspăt cosită, piele bronzată, cremă de protecţie solară şi apă sărată.

Înseamnă lectură la umbra unui copac, bucuria nopţilor lungi şi adunarea prietenilor în jurul unui grătar. Vara nu înseamnă că trebuie să reduceţi din hygge – este doar un alt hygge faţă de cel de toamnă sau de iarnă. El presupune să profiţi din plin de soare, de căldură şi de natură, nerenunţând la elementele-cheie ale socializării şi ale mâncării gustoase.

Iată cinci sugestii de luat în calcul pentru a avea parte de hygge şi vara.

1. SĂ NU UITĂM DE ROADELE PĂMÂNTULUI!

Există puţine lucruri mai *hyggelig* decât să petreci o zi în livadă, la cules de fructe. Cam o dată pe an, merg cu prietenii mei pe Fejø – o mică insulă din sudul Danemarcei, cunoscută pentru merele ei. Sunt acolo şiruri nesfârşite de meri şi de pruni. Când ajungem pe insulă la sfârşitul verii, sunt coapte prunele Opal şi merele Filippa.

Să petreci o zi în livadă înseamnă să ai parte de hygge într-o altă zi, când prepari gemuri şi dulceţuri din fructele culese de tine. Anul acesta, vom

încerca să facem cidru. Poate că e momentul pentru acea petrecere în cămară de care vorbeam mai devreme.

2. FACEŢI UN GRĂTAR CU FAMILIA ŞI PRIETENII!

Nimic nu pune hygge mai rapid în mişcare ca aprinderea unui grătar! Este genul de hygge practicat în cele mai multe părţi ale lumii. Invitaţi-vă prietenii şi familia şi gătiţi împreună! Aprindeţi grătarul şi, până se face jarul, jucaţi crochet, dacă aveţi la dispoziţie un spaţiu generos în aer liber ori alte jocuri la care să participe toată lumea.

3. ALĂTURAŢI-VĂ UNEI GRĂDINI COMUNITARE SAU CREAŢI UNA!

Grădinile comunitare reprezintă o modalitate minunată de a aduce atmosfera *hyggelige* a satului într-un oraş mare. Să urmăreşti roşiile crescând în timp ce stai la o şuetă la cafea cu ceilalţi grădinari este şi *hyggelig*, şi contemplativ, în acelaşi timp. În plus, aduce laolaltă oamenii din cartier şi susţine dezvoltarea spiritului comunitar. Cum să nu-ţi placă?

Crearea de grădini comunitare a fost una dintre recomandările Institutului pentru Cercetarea Fericirii, când lucram într-un oraş din imediata apropiere a capitalei Copenhaga, încercând să venim cu idei care să amelioreze structura socială şi să reducă izolarea şi singurătatea din rândul comunităţii. A fost o idee atât de grozavă, încât m-am gândit că ar trebui să realizăm şi noi una. Zis şi făcut! Peste drum de biroul nostru este o biserică ce are un teren suficient pentru aproximativ douăzeci de straturi de plante. Am comandat şapte tone de pământ afânat şi am petrecut o după-amiază de duminică aranjând grădina şi, desigur, pentru şi mai mult hygge, am făcut şi un grătar la sfârşitul zilei.

4. PICNICURI PE PLAJĂ

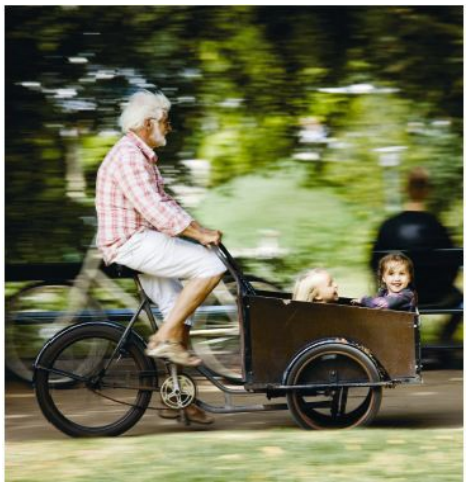
Vara este un anotimp minunat, în care putem merge la piaţă şi umple coşul cu căpşuni, cireşe sau pepeni verzi. Mai adăugaţi în coş nişte pâine şi brânză şi sunteţi pregătiţi de picnic. Adunaţi-vă toţi prietenii sau luaţi cu voi doar pe acea persoană specială din viaţa voastră şi găsiţi un loc frumos la malul mării. Este reţeta pentru una dintre cele mai *hyggelige* activităţi pe care le puteţi face în timpul verii. O zi întreagă poate trece doar cu conversaţie, lectură şi bucuria de a nu trebui să faceţi nimic.

5. TURE PE BICICLETA CARGO

Ce altă modalitate mai frumoasă de a-ţi explora oraşul sau cartierul, dacă nu pe bicicletă? Desigur că, fiind din Copenhaga, s-ar putea să fiu părtinitor. Aşadar, dacă sunteţi atât de norocoşi – cum sunt eu –, încât să cunoaşteţi nişte oameni de ispravă care să aibă biciclete cargo, poate reuşiţi să împrumutaţi una pentru o zi. Puneţi în remorca bicicletei copiii,

consoarta, părinţii, pe cel mai bun prieten, căţelul sau pe cineva care este în vizită în oraş (capacitatea maximă recomandată: două persoane!) şi puneţi-vă pe pedalat! Bineînţeles că aţi putea la fel de bine să mergeţi pe jos ori cu maşina. Dar bicicleta cargo poate fi transformată într-o fortăreaţă mobilă hygge.

Aduceţi pernuţe, un pled, gustări, muzică, un coş pentru picnic, orice vă mai trece prin cap! Aceasta este modalitatea perfectă de petrecere a unei după-amieze de vară, însă, cu un pled călduros în plus şi cu un pulover gros, poate fi o activitate de făcut pe tot parcursul anului. De fapt, am plimbat-o într-o iarnă cu bicicleta pe o frumoasă suedeză, pe sub luminile de Crăciun din Copenhaga, într-o încercare de-a o cuceri. Încercarea a eşuat. „Nu a fost momentul potrivit” (asta cred că s-ar traduce, în orice limbă de pe planetă, prin: „Nu prea mă interesezi”). Dar sunt sigur că motivul nu a fost faptul că ea nu a considerat întâlnirea noastră destul de hygge.



BICICLETELE ŞI FERICIREA

În afară de hygge, Hans Christian Andersen, Lego şi design danez, Danemarca este cunoscută şi pentru pasiunea faţă de biciclete.

Desigur că este uşor să fii o naţie de iubitori de biciclete când cel mai înalt punct al ţării este de sub două sute de metri şi când municipalitatea investeşte la greu în infrastructura pentru biciclişti. (Impozitul auto, de 150–180%, probabil că ajută şi el.)

Cu toate acestea, danezii îşi iubesc bicicletele şi adoră să pedaleze. În Copenhaga, 45% din cei care locuiesc, studiază sau lucrează în oraş folosesc bicicletele pentru a ajunge la locul unde învaţă sau lucrează. Aproximativ o treime dintre persoanele care lucrează în oraş, dar locuiesc în afara lui, aleg să facă naveta pe bicicletă. Cred că majoritatea dintre noi apreciem faptul că mersul pe bicicletă este o modalitate simplă de a strecura puţin exerciţiu fizic în rutina cotidiană, care este, în acelaşi timp, şi în avantajul mediului înconjurător (şi al portofelului). Totuşi nu acesta este motivul pentru care Copenhaga pedalează. O facem pentru că este uşor şi comod. Este cea mai rapidă modalitate de a ajunge din punctul A în punctul B. Dar există şi un avantaj suplimentar, care ar putea fi trecut cu vederea şi prea puţin promovat: pedalatul îi face pe oameni mai fericiţi.

Un studiu amplu realizat în 2014, de Norwich Medical School, din cadrul Universităţii East Anglia, şi de Center for Health Economics, al Universităţii din York, pe aproape 18 000 de navetişti având peste 18 ani, postulează că persoanele care merg la muncă pe bicicletă sunt mai fericite decât cele care folosesc autoturismul sau transportul în comun.

Aţi putea comenta cum că nu putem fi siguri că tocmai mersul pe bicicletă induce fericirea. Ar putea fi, la fel de bine, exact invers – cu cât oamenii sunt

mai fericiţi, cu atât înclină mai mult să meargă pe bicicletă. Corect, dar aici devine interesant. Când cercetătorii care au făcut studiul au analizat rezultatele, au descoperit că oamenii care trecuseră de mai mulţi ani de la naveta cu maşina sau cu autobuzul la bicicletă sau la mersul pe jos au devenit mai fericiţi după această schimbare. Şi, pentru a vă bombarda şi cu alte argumente menite să vă convingă să încercaţi mersul pe bicicletă, un alt studiu, de data aceasta al Universităţii McGill din Montreal, a demonstrat, de asemenea, că aceia care mergeau la muncă pe bicicletă erau mai satisfăcuţi de naveta făcută, chiar dacă aceasta putea dura mai mult.

Iar, dacă fericirea nu este o motivaţie îndeajuns de convingătoare, daţi-mi voie să vă spun că, în conformitate cu un studiu olandez (mari iubitori de biciclete şi olandezii) realizat de Universitatea din Utrecht, trecerea de la condus la pedalat, pentru naveta zilnică, adaugă între trei şi paisprezece luni la durata de viaţă, iar un studiu danez a ajuns la concluzia – poate deloc surprinzătoare – că şi copiii care merg la şcoală pe bicicletă sunt semnificativ mai în formă decât cei duşi cu maşina.

„OK”, o să-mi spuneţi. „Deci mersul pe bicicletă o să mă facă mai sănătos şi mai fericit. Dar la ce-mi folosesc sănătatea şi fericirea? Nu-mi aduc bani...” Ei bine, s-ar putea să nu fiţi segmentul-ţintă ideal pentru următorul meu argument, dar iată-l: dacă mergeţi pe bicicletă, avem cu toţii de câştigat. Este bine pentru comunitate.

Mersul pe bicicletă nu este benefic doar pentru fiecare individ în parte şi pentru sănătatea şi starea de bine ale acestuia, este un indicator al spiritului comunitar. Un studiu suedez din 2012, pe un eşantion de mai bine de 21 000 de oameni, a arătat că persoanele care se deplasau cu maşina participau, în general, la mai puţine evenimente sociale şi reuniuni de familie. Mai mult, conducătorii auto aveau comparativ mai puţină încredere în alţi oameni. Cei care alegeau să meargă pe jos sau pe bicicletă participau la mai multe evenimente sociale şi aveau comparativ mai multă încredere în ceilalţi.

Asta nu înseamnă că, dacă laşi maşina pentru bicicletă, o să ai brusc mai multă încredere în ceilalţi. Cercetătorii care au făcut studiul oferă următoarea explicaţie pentru creşterea distanţei la care se face naveta: datorită unei pieţe a muncii mai flexibile şi mai accesibile, oamenii îşi găsesc slujbe mai departe de casă. În schimb, aceasta înseamnă că reţelele sociale ale oamenilor sunt răspândite pe o arie geografică mai extinsă, ceea ce le diminuează sentimentul de apartenenţă şi angajamentul în comunitatea imediată. Cu alte cuvinte, dacă un oraş este proiectat astfel încât să facă necesar un drum lung către serviciu, sănătatea socială a acelui oraş este afectată. Dacă o mulţime de oameni folosesc bicicleta, acesta este, probabil, un indicator al faptului că locuieşti într-o comunitate sănătoasă. Acesta este un lucru care ar trebui luat foarte serios în considerare când vine vorba de planificare urbană, dacă dorim să susţinem coeziunea comunităţii şi încrederea între localnici.

CAPITOLUL TREISPREZECE

CINCI DIMENSIUNI ALE HYGGE

Deşi hygge poate fi un concept intangibil şi abstract, eu cred cu tărie că ne putem folosi de toate simţurile pentru a-l detecta. Hygge are un gust, un sunet, un miros şi o textură – şi sper că veţi reuşi să identificaţi acest spirit în jurul vostru.

GUSTUL HYGGE

Gustul este un element important pentru hygge, deoarece hygge presupune, adesea, să mănânci ceva. Iar acel ceva nu poate fi mai proaspăt, mai inedit sau incitant, oricum ar fi.

Gustul hygge este aproape întotdeauna familiar, dulce şi reconfortant. Dacă vrei să faci o ceaşcă de ceai mai *hyggelig*, adaugi miere. Dacă vrei să faci o prăjitură mai *hyggelig*, adaugi glazură. Şi dacă vrei o tocăniţă mai *hyggelig*, adaugi vin.

SUNETUL HYGGE

Micile scântei pârâind vesele şi pocnetele scoase de lemnele arzând sunt, probabil, cele mai hyggelige sunete care există. Dar nu vă faceţi griji, dacă locuiţi într-un apartament şi nu puteţi face un foc deschis fără a vă expune riscului imens al accidentelor fatale.

Multe alte sunete pot fi *hyggelige*. De fapt, hygge înseamnă mai ales lipsa sunetelor, ceea ce vă permite să auziţi până şi cele mai mici zgomote, precum cel al picăturilor de ploaie pe acoperiş, al vântului de afară, al copacilor legănaţi de vânt sau al unei duşumele de lemn pe care calci. De asemenea, sunetele scoase de cineva care desenează, găteşte sau tricotează ar putea fi, şi ele, *hyggelig*. Orice sunet dintr-un mediu în care te simţi în siguranţă e o muzică hygge. De exemplu, sunetul tunetului poate fi foarte *hyggeligt*, dacă eşti în casă şi te simţi în siguranţă; dacă eşti afară, lucrurile vor sta cu totul altfel.

MIROSUL HYGGE

Aţi mirosit vreodată ceva care să vă transporte într-un timp şi într-un loc unde v-aţi simţit în siguranţă? Ori aţi mirosit ceva care, mai mult decât o amintire, să vă aducă în memorie o imagine retrospectivă a lumii, aşa cum era ea când eraţi copii?

Ori poate că un miros induce sentimente puternice de siguranţă şi confort, cum ar fi aroma venită dintr-o brutărie, mireasma merilor din grădina copilăriei sau poate parfumul familiar al casei părinteşti?

Ceea ce face un miros *hyggelig* diferă foarte mult de la persoană la persoană, deoarece mirosurilor li se asociază o situaţie din trecut cu acelaşi miros. Pentru unii, mirosul de ţigară dimineaţa este cel mai *hyggelig* lucru care există; pentru alţii, acest miros poate provoca greaţă şi dureri de cap. Un element comun al tuturor mirosurilor hygge este că ne amintesc de momente în care eram în siguranţă şi în care cineva avea grijă de noi. Ne folosim de miros pentru a simţi dacă un lucru e bun de mâncat, dar ne folosim de el şi pentru a intui dacă un loc este sigur şi cât de vigilenţi ar trebui să fim. Mirosul hygge este mirosul care ne spune să coborâm complet garda. Mirosul mâncării, mirosul unei pături folosite acasă ori mirosul unui anumit loc perceput ca sigur poate fi foarte *hyggeligt*, deoarece ne aminteşte de o stare de spirit pe care am avut-o când ne-am simţit complet în siguranţă.

CUM SE SIMTE HYGGE?

Aşa cum am menţionat mai devreme, dacă-ţi laşi degetele să alunece pe o suprafaţă de lemn, pe o cană caldă din ceramică sau printre firele de păr ale unei piei de ren, se declanşează starea hygge.

Lucrurile vechi, făcute în casă, care au necesitat mult timp pentru a fi realizate, sunt întotdeauna mai *hyggeligt* decât cele noi, cumpărate. Iar lucrurile mici sunt întotdeauna mai *hyggeligt* decât cele mari. Dacă pentru SUA sloganul este: „Cu cât mai mare, cu atât mai bun”, sloganul pentru Danemarca este: „Cu cât mai mic, cu atât mai bun”.

În Copenhaga, aproape toate clădirile au doar trei sau patru etaje. Casele noi, construite din beton, sticlă şi oţel, n-au nici o şansă în faţa factorului hygge al acestor clădiri vechi. Orice este cu adevărat realizat artizanal – obiecte realizate din lemn, ceramică, lână, piele etc – este *hyggeligt*. Metalul lucios ori sticla nu sunt *hyggeligt*, deşi ar putea fi, dacă sunt destul de vechi. Suprafaţa rustică, organică a unui lucru imperfect şi a unui lucru care a fost sau va fi afectat de vârstă este hygge la atingere. De asemenea, faptul de a te afla în interiorul unui loc cald când afară este frig diferă de simpla senzaţie de cald. Îţi dă sentimentul de confort în mijlocul unui mediu ostil.

PRIVITUL ÎN STIL HYGGE

Hygge înseamnă, într-o foarte mare măsură, lumină, aşa cum am mai spus. O lumină prea puternică nu este hyggeligt. Dar hygge înseamnă şi a nu te grăbi.

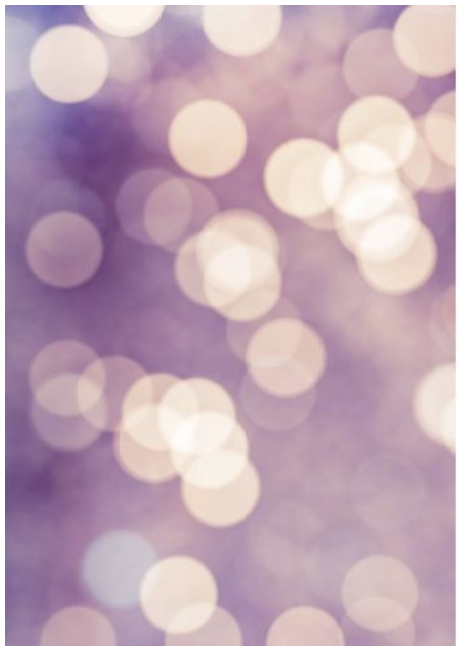
Aceasta se poate referi şi la a privi ceva mişcându-se foarte lent, cum ar fi căderea domoală a fulgilor de nea – sau *akilokoq*, cum ar spune inuiţii – ori pâlpâirea leneşă a focului din şemineu. Pe scurt, mişcările lente, naturale şi culorile închise, naturale sunt *hyggelige*. Imaginea unui spital alb, steril ori urmărirea deplasării în viteză a maşinilor pe o autostradă nu sunt *hyggelige*. Hygge este potolit, rustic şi domol.

CEL DE-AL ŞASELEA SIMŢ HYGGE

Hygge înseamnă să te simţi în siguranţă. Deci, hygge este un indicator al faptului că ai încredere în cei cu care eşti şi unde eşti.

Iar sentimentul de hygge este un indicator al sentimentului de plăcere când cineva îţi spune să te încrezi în instincte, că ţi-ai extins zona de confort pentru a-i include pe alţii şi sentimentul că poţi fi tu însuţi doar în preajma altor oameni.

Aşadar, hygge poate fi gustat, mirosit, auzit, atins şi văzut. Dar, cel mai important, hygge se simte. La începutul cărţii, l-am pomenit pe Winnie-the-Pooh şi cred că înţelepciunea lui rămâne valabilă. Nu explici dragostea. O simţi. Aceasta ne aduce la tema finală a cărţii: fericirea.



CAPITOLUL PAISPREZECE

HYGGE ŞI FERICIREA

În zilele noastre, liderii politici din toată lumea sunt interesaţi să afle de ce unele naţii sunt mai fericite decât altele. În acelaşi timp, ţările iau măsuri pentru a-şi măsura succesul ca societate – nu doar din punct de vedere al creşterii economice, ci şi din cel al gradului de îmbunătăţire a vieţii, nu doar după standardele de trai şi după cele ale calităţii vieţii. Aceasta este una dintre consecinţele schimbării de paradigmă, departe de produsul intern brut (PIB) ca indicator dominant al progresului din ultimii ani. Totuşi, această idee nu este nouă. Aşa cum sublinia Robert Kennedy, cu peste patruzeci de ani în urmă:

> *Produsul intern brut nu ţine cont de sănătatea copiilor noştri, de calitatea educaţiei lor ori de bucuria jocului lor. El nu include frumuseţea poeziei noastre sau cât de durabile ne sunt căsniciile; inteligenţa dezbaterii noastre publice ori integritatea oficialilor noştri... Pe scurt, el măsoară totul, cu excepţia a ceea ce face viaţa să merite trăită.*

În ultima vreme, a crescut interesul şi numărul studiilor despre fericire – şi se pare că Danemarca se situează în top aproape de fiecare dată. „Aproximativ o dată pe an, un nou studiu confirmă statutul Danemarcei de superputere a fericirii”, scria un jurnalist de la *The New York Times,* în 2009. De atunci, această afirmaţie a devenit din ce în ce mai adevărată.

Raportul asupra fericirii la nivel mondial, realizat de Naţiunile Unite, a fost publicat deja de patru ori. Cu o singură excepţie – când s-a plasat pe locul trei – Danemarca a ocupat de fiecare dată primul loc. Iar Raportul asupra

fericirii la nivel mondial este doar unul din multele clasamente care plasează Danemarca şi Copenhaga în vârful listelor despre fericire şi calitatea vieţii.

Acelaşi tipar este evident şi când OECD analizează gradul de satisfacţie a vieţii sau când Ancheta socială europeană analizează fericirea. În plus, revista *Monocle* a declarat de câteva ori Copenhaga drept oraşul cu cel mai înalt grad de calitate a vieţii. În zilele noastre, clasamentele despre calitatea vieţii reprezintă o ştire în Danemarca doar atunci când ţara nu se plasează pe primul loc. În plus, majoritatea danezilor nu se pot abţine să nu zâmbească puţin când aud că Danemarca este cea mai fericită ţară din lume. Ei sunt perfect conştienţi de faptul că ţara lor nu a fost chiar cea mai favorizată când s-a împărţit vremea frumoasă şi că, atunci când stau blocaţi în trafic într-o dimineaţă umedă de februarie, nu prea par a fi cei mai fericiţi oameni de pe planetă.

Aşadar, de ce sunt danezii atât de fericiţi?

Poziția Danemarcei în clasamentul fericirii
Locul 1:
Raportul asupra fericirii la nivel mondial, 2016
Locul 3:
Raportul asupra fericirii la nivel mondial, 2015
Locul 1:
OECD: Indicele de viață mai bună – satisfacția vieții, 2015
Locul 1:
Ancheta socială europeană, 2014
Locul 3:
OECD: Indicele de viață mai bună – satisfacția vieții, 2014
Locul 1:
Raportul asupra fericirii la nivel mondial, 2013
Locul 5:
OECD: Indicele de viață mai bună – satisfacția vieții, 2013
Locul 1:
Raportul asupra fericirii la nivel mondial, 2012
Locul 1:
Ancheta socială europeană, 2012

FERICIŢII DANEZI

După cum am menţionat, studiile internaţionale desemnează frecvent Danemarca drept cea mai fericită ţară din lume, iar asta a dus, în mod natural, la un interes sporit din partea cercetătorilor fericirii. Care sunt motivele din spatele nivelurilor crescute de fericire din Danemarca?

La Institutul pentru Cercetarea Fericirii, am încercat să răspundem acestei întrebări în raportul „Fericiţii danezi – studierea motivelor nivelului ridicat de fericire din Danemarca”. Pe scurt, există multe motive. Câţiva factori influenţează motivul pentru care unele persoane şi unele ţări sunt mai fericite decât altele – genetica, relaţiile interumane, sănătatea, venitul, slujba, utilitatea şi libertatea.

Însă unul dintre motivele principale pentru care Danemarca are rezultate atât de bune în studiile internaţionale pe tema fericirii este statul social, care reduce incertitudinea, grijile şi stresul în rândul populaţiei. Se poate spune că Danemarca este cea mai fericită ţară din lume sau se poate spune că Danemarca este cea mai puţin nefericită ţară din lume. Statul social este cu adevărat bun (nu perfect, dar bun) la reducerea nefericirii extreme. Asistenţa medicală universală şi gratuită, educaţia universitară gratuită şi beneficiile relativ generoase pentru şomeri contribuie din plin la reducerea nefericirii. Aceasta are o însemnătate deosebită pentru cei care sunt mai puţin înstăriţi, un segment al societăţii care este mai fericit în Danemarca, decât în alte ţări dezvoltate.

Mai mult decât atât, în Danemarca există un nivel ridicat de încredere (observaţi toate acele cărucioare de copii parcate în faţa cafenelelor când părinţii sunt înăuntru, la o cafea), există un nivel mare de libertate (danezii înregistrează niveluri cu adevărat ridicate în ceea ce priveşte sentimentul de control asupra propriilor vieţi), de bunăstare materială şi de bună funcţionare a societăţii civile.

Totuşi aceşti factori nu diferenţiază Danemarca de celelalte ţări nordice. Norvegia, Suedia, Finlanda şi Islanda se bucură, şi ele, de niveluri relativ ridicate ale binelui. De aceea toate ţările nordice se regăsesc, de obicei, în top zece când vine vorba de fericire. Cu toate acestea, poate că hygge este cel care deosebeşte Danemarca de restul ţărilor nordice. Eu cred că hygge şi fericirea ar putea fi interconectate, căci hygge ar putea fi căutarea fericirii cotidiene, iar o parte dintre elementele-cheie pentru hygge sunt generatoare de fericire. Haideţi să vedem câteva dintre ele.

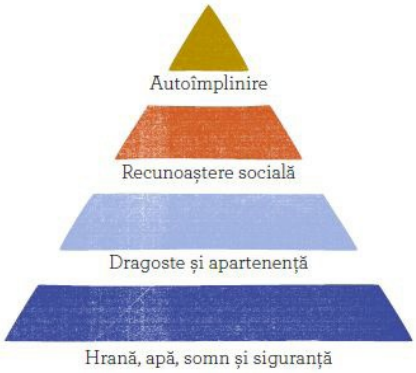
HYGGE CA SPRIJIN SOCIAL

Date fiind cele prezentate, putem, eventual, să explicăm acum trei sferturi dintre motivele pentru care unele ţări sunt mai fericite decât altele – factori precum generozitatea, libertatea, PIB-ul, buna guvernare şi speranţa de viaţă sănătoasă. Însă factorul care are cel mai mare efect asupra fericirii noastre este sprijinul social.

Ce rezultă de aici e simplu: au oamenii pe cineva în grupul lor de relaţii pe care se pot baza la nevoie? Da sau nu. Poate că nu este cea mai bună sau cea mai nuanţată modalitate de măsurare a sistemelor noastre de sprijin social, dar sunt datele pe care le avem din ţările incluse în Raportul asupra fericirii la nivel mondial.

Unul dintre motivele nivelului ridicat al fericirii în Danemarca este echilibrul corect dintre muncă şi viaţă, care le permite oamenilor să-şi facă timp pentru familie şi prieteni. Conform Indicelui de viaţă mai bună al OECD, danezii au mai mult timp liber decât popoarele celorlaltor ţări membre ale OECD şi, conform Anchetei sociale europene, 33% dintre danezi declară că se simt calmi şi liniştiţi aproape tot timpul, în vreme ce, pentru Germania, procentajul este de 23%, pentru Franţa, de 15%, iar pentru Marea Britanie, de 14%.

Deci politicile contează, dar poate că hygge întreţine, de asemenea, o modalitate specială de a fi împreună cu cei dragi. În capitolul despre socializare, am discutat despre legătura dintre relaţii, hygge şi fericire. Legătura nu poate fi exagerată. În 1943, psihologul ruso-american Abraham Maslow a dezvoltat un sistem numit piramida nevoilor umane şi teoria conform căreia oamenii trebuie să-şi satisfacă nevoile începând de la baza piramidei către vârful ei. Nevoile cele mai elementare sunt psihologice: hrană, apă şi somn – şi siguranţă. Dar, apoi, vin nevoile noastre sociale, nevoia de dragoste şi sentimentul de apartenenţă. Dacă nu ni se acoperă aceste nevoi, nu vom fi capabili să mergem mai departe cu satisfacerea nevoilor de recunoaştere socială şi de autoîmplinire.



Azi, când cercetătorii fericirii analizează numitorii comuni ai celor care se consideră fericiţi, reiese, fără excepţie, un tipar, şi anume că aceşti oameni au relaţii sociale semnificative şi pozitive. Studiile mai arată că, atunci când indivizii sunt izolaţi social, se activează multe dintre aceleaşi zone ale creierului care sunt active în cazul suferinţei fizice.

Cele patru ediţii ale Raportului asupra fericirii la nivel mondial, publicate până acum, sunt pline de dovezi asupra legăturii dintre relaţii şi fericire. Familia, prietenii şi relaţiile personale apropiate cu adulţii dragi explică oscilaţia cea mai mare a fericirii. Cu excepţia ţărilor foarte sărace, fericirea variază mai mult odată cu calitatea relaţiilor interumane decât cu bogăţia.

Conform rapoartelor, cele mai importante relaţii sunt cu cei dragi – în toate societăţile –, însă relaţiile de la locul de muncă, cele cu prietenii şi cele din comunitate sunt, de asemenea, importante. Aşadar, relaţiile de calitate au impact asupra fericirii noastre, dar relaţia cauză-efect funcţionează în ambele sensuri. Studiile sugerează că, dacă ai un nivel ridicat de fericire, creşte şi nivelul sociabilităţii, iar calitatea relaţiilor pe care le avem se îmbunătăţeşte. Experimentele mai arată că oamenii cu o stare de spirit pozitivă sunt mai interesaţi de activităţi sociale şi prosociale. În mod similar, conform Raportului asupra fericirii la nivel mondial, un sondaj efectuat în 123 de ţări a arătat că experienţa sentimentelor pozitive este strâns legată de relaţii sociale de calitate în diverse regiuni socio-culturale.

Pe scurt, cercetarea efectuată pe parcursul câtorva decenii vine cu dovezi care susţin legătura dintre relaţiile noastre şi starea de bine. Oamenii mai fericiţi au prietenii şi relaţii de familie mai multe şi de o calitate mai bună. Astfel, relaţiile de calitate aduc fericire şi sunt determinate de aceasta. Studiile sugerează că, dintre toţi factorii care influenţează fericirea, sentimentele faţă de cei care sunt în jurul tău sunt foarte aproape de vârful listei.

De aceea, hygge ar putea fi unul dintre motivele pentru care danezii raportează de fiecare dată niveluri ridicate de fericire. Aici nu doar că există politici care le asigură timpul necesar dezvoltării unor relaţii semnificative, însă limba şi cultura îi determină, de asemenea, pe danezi să facă o

prioritate din petrecerea timpului cu familia şi prietenii şi să dezvolte relaţii de calitate de-a lungul timpului.

SAVOARE ŞI RECUNOŞTINŢĂ

După cum am menţionat în capitolul despre mâncare, hygge înseamnă să-ţi oferi ţie însuţi şi celorlalţi câte o delicatesă. Înseamnă să savurezi momentul şi plăcerile simple ale mâncării bune şi ale companiei de calitate.

Înseamnă să acorzi atenţia cuvenită ceştii de ciocolată caldă cu frişcă. Pe scurt, răsfăţ. Hygge este despre momentul prezent, despre cum să te bucuri de clipă şi să profiţi în cel mai frumos mod de ea.

Mai mult decât orice, a savura înseamnă a fi recunoscător. Le amintim adesea celorlalţi să nu ia lucrurile ca şi cum li s-ar cuveni. Recunoştinţa este mai mult decât un simplu „mulţumesc” când primeşti un dar. Ea înseamnă să nu uiţi că trăieşti în această clipă şi să te concentrezi asupra acestei clipe, apreciind viaţa pe care o ai, să te concentrezi asupra a tot ceea ce ai, şi nu asupra a ceea ce nu ai. Clişeu? Absolut!

Cu toate acestea, studiile bazate pe dovezi arată că faptul de a fi recunoscător are un puternic impact asupra fericirii.

Conform celor afirmate de Robert A. Emmons, profesor de psihologie la Universitatea din California şi unul dintre experţii de marcă la nivel internaţional pe tema recunoştinţei, oamenii care se simt recunoscători nu doar că sunt mai fericiţi decât cei care nu se simt astfel, dar sunt şi mai altruişti, caritabili şi mai puţin materialişti.

În unul dintre studiile sale, care a presupus intervievarea a peste o mie de subiecţi, unora dintre aceştia li s-a cerut să ţină jurnale ale recunoştinţei, în care să scrie săptămânal pentru ce erau recunoscători. Cercetătorii au descoperit că recunoştinţa are beneficii psihologice, fizice şi sociale. Persoanele care au ţinut un jurnal al recunoştinţei au declarat că simt emoţii mai pozitive, precum vioiciune şi entuziasm, că dorm mai bine şi că au mai puţine simptome de boală, fiind mai preocupaţi de situaţiile în care ar putea fi de ajutor.

Cercetările mai arată că persoanele recunoscătoare tind să-şi revină mai repede din traume şi suferinţe decât celelalte persoane, fiind mai puţin probabil ca ele să se streseze în diferite situaţii. Se poate vedea de ce este important să introducem recunoştinţa în viaţa de zi cu zi.

Din păcate, deoarece sistemul nostru emoţional este adept al noului, ne adaptăm rapid la lucruri şi evenimente noi, mai ales la cele pozitive. Prin urmare, este nevoie de lucruri noi pentru care să fim recunoscători şi să nu ne blocăm în acelaşi mod de gândire. Emmons e de părere că recunoştinţa îi face pe oameni să se dea un pas înapoi, ca să analizeze valoarea celor avute şi să le aprecieze astfel mai mult, ceea ce face mai puţin probabil faptul de a lua de bun ceea ce au.

Hygge ne-ar putea ajuta să fim recunoscători pentru cotidian, deoarece ideea este savurarea plăcerilor simple. Hygge foloseşte la maximum clipa, dar este şi o modalitate de planificare şi de menţinere a fericirii. Danezii îşi planifică momentele *hyggelige* şi-şi amintesc de ele după.

„Nostalgia face parte din hygge?”, m-a întrebat unul dintre tehnoredactorii acestei cărţi. Citise parte din ciornele iniţiale şi ne aflam acum la Granola Café Værnedamsvej din Copenhaga, discutând despre simţuri şi identitate vizuală. La început, am respins ideea. Dar, în procesul scrisului, mi-am dat seama, încetul cu încetul, că avea dreptate. Retrăind acele momente hygge când am stat în faţa focului ori pe un balcon în Alpii francezi sau când m-am întors în cabana de vară a copilăriei mele, am fost nostalgic. Mi-am dat seama, în acelaşi timp, că zâmbeam.

Conform studiului „Nostalgia: Content, Triggers, Function”, apărut în *Journal of Personality and Social Psychology* (noiembrie 2006), nostalgia produce sentimente pozitive, ne consolidează amintirile şi sentimentul de a fi iubiţi şi ne amplifică respectul de sine. Aşadar, deşi fericirea şi hygge sunt, categoric, despre aprecierea clipei prezente, ambele pot fi, de asemenea, planificate şi menţinute. Hygge şi fericirea au un trecut şi un viitor, la fel cum au un prezent.

HYGGE ŞI FERICIREA DE ZI CU ZI

Eu studiez fericirea. În fiecare zi încerc să răspund unei singure întrebări: de ce sunt unii oameni mai fericiţi decât alţii?

Mi s-a spus că muzicienii se uită la note şi pot auzi muzica în mintea lor. Acelaşi lucru mi se întâmplă şi mie când mă uit la datele despre fericire. Aud sunetele reconfortante ale vieţilor trăite frumos. Aud bucuria, sentimentul relaţionării şi sentimentul rostului în viaţă.

Mulţi oameni sunt, totuşi, sceptici în privinţa posibilităţii măsurării fericirii. Una dintre problemele ridicate este că există percepţii diferite asupra definiţiei fericirii. Noi încercăm să admitem asta spunând că „fericirea" este un termen-umbrelă. O demontăm şi analizăm diferitele componente. Astfel, când Institutul pentru Cercetarea Fericirii, ONU, OECD şi diferitele guverne încearcă să măsoare fericirea şi să cuantifice calitatea vieţii, putem lua în considerare cel puţin trei dimensiuni ale fericirii.

În primul rând, ne uităm la satisfacţia vieţii. Facem aceasta chestionând oameni în sondaje internaţionale: cât de satisfăcuţi sunteţi cu viaţa dumneavoastră, în general? Sau cât de fericiţi sunteţi pe o scară de la 0 la 10? Faceţi un pas înapoi şi evaluaţi-vă viaţa. Gândiţi-vă la cea mai bună viaţă pe care aţi putea-o avea şi la cea mai rea posibilă: unde simţiţi că vă poziţionaţi în acest moment? Aici se plasează Danemarca pe primul loc în lume.

În al doilea rând, ne uităm la dimensiunea afectivă sau hedonistă. Ce fel de emoţii au oamenii zi de zi? Dacă vă uitaţi la ziua de ieri, simţiţi furie, tristeţe, singurătate? Aţi râs? V-aţi simţit fericiţi? V-aţi simţit iubiţi?

A treia dimensiune se numeşte dimensiunea eudaimonică, după cuvântul grec antic *eudaimonia*, însemnând „fericire". Ea se bazează pe percepţia lui Aristotel asupra fericirii – iar, pentru el, o viaţă bună era o viaţă cu rost. Aşadar, simt oamenii că au un rost în viaţă?

În mod ideal, ceea ce facem noi este să urmărim cel puţin 10 000 de persoane – într-o manieră ştiinţifică, nu ca nişte hărţuitori – timp de, să zicem, zece ani. Deoarece, în următorii zece ani, unii dintre noi vor fi promovaţi, alţii îşi vor pierde slujbele, iar unii se vor căsători. Întrebarea este: ce impact au aceste schimbări asupra diferitelor dimensiuni ale fericirii?

Aşadar, cât de fericiţi sunteţi, în general? Cât de satisfăcuţi sunteţi de viaţa voastră? Aceste întrebări au fost adresate şi au primit răspuns de milioane de ori în toată lumea, aşa că acum putem căuta tipare în datele obţinute. Ce au în comun oamenii fericiţi, fie ei din Danemarca, Marea Britanie, China sau

India? Ce efect are asupra fericirii dublarea venitului sau căsătoria, de exemplu? Care sunt numitorii comuni ai fericirii?

Facem asta de ani de zile în cazul sănătăţii, de exemplu, cercetând numitorii comuni ai oamenilor care ajung să împlinească o sută de ani. Şi datorită acestor studii, ştim că alcoolul, tutunul, sportul şi alimentaţia influenţează speranţa de viaţă. Noi folosim aceleaşi metode pentru a înţelege ce anume contează pentru fericire.

„Păi", aţi putea spune, „înseamnă că fericirea este foarte subiectivă." Da, bineînţeles că este, şi aşa şi trebuie să fie. Ce mă interesează pe mine este ce simte fiecare în raport cu propria-i viaţă. Eu cred că fiecare, în parte, poate decide cel mai bine dacă este fericit sau nu. Da, este dificil să lucrezi cu măsuri subiective, dar nu imposibil. O facem tot timpul când vine vorba despre stres, anxietate şi depresie, care sunt, de asemenea, în anumite privinţe, fenomene subiective. Până la urmă, totul se rezumă la cum ne percepem viaţa ca indivizi. Încă nu am auzit un argument care să mă convingă de ce ar trebui ca fericirea să fie singurul lucru din lume pe care să nu-l putem studia într-o manieră ştiinţifică. De ce să nu încercăm să înţelegem lucrul care contează poate cel mai mult?

Încercăm, aşadar, să înţelegem ce declanşează satisfacţia vieţii, fericirea afectivă sau hedonistă şi eudaimonismul. Diferitele dimensiuni sunt, desigur, corelate. Dacă duci o viaţă plină de emoţii pozitive, foarte probabil că vei raporta niveluri mai mari de satisfacţie a vieţii. Însă a doua dimensiune este mult mai volatilă. Se poate identifica aici un efect de weekend. Oamenii declară emoţii mult mai pozitive în timpul weekendului decât în restul zilelor săptămânii. Asta nu reprezintă vreo surpriză pentru majoritatea oamenilor, pentru că există o probabilitate mai mare să fim implicaţi în activităţi care generează emoţii pozitive la sfârşit de săptămână. Mai mult, diferitele dimensiuni ale fericirii sunt corelate biologic. De exemplu, binele hedonist şi eudaimonic sunt corelate, multe dintre mecanismele creierului implicate în experienţele hedoniste ale plăcerii senzoriale fiind, de asemenea, active în experienţele mai eudaimonice.

Întorcându-ne la hygge şi fericire, eu cred că una dintre cele mai interesante descoperiri din ultimii ani este faptul că experienţa emoţiilor pozitive contează mai mult pentru binele nostru general, măsurat din punct de vedere al satisfacţiei de viaţă, decât absenţa emoţiilor negative (deşi ambele sunt importante, conform Raportului asupra fericirii la nivel mondial).

Cercetând şi scriind această carte, am ajuns să-mi dau seama că hygge poate funcţiona ca generator de fericire cotidiană. Hygge ne oferă limbajul, obiectivul şi metodele pentru planificarea şi menţinerea fericirii – şi pentru a avea câte un pic de fericire în fiecare zi. Hygge ne poate apropia cel mai mult de fericire când venim acasă după ore lungi de muncă, într-o zi rece şi umedă de ianuarie.

Şi, haideţi să fim cinstiţi, aici ne petrecem mare parte din viaţă. Şi nu doar în zilele reci de ianuarie, ci în fiecare zi. O dată pe an – sau mai des, dacă suntem norocoşi – ne aflăm pe o plajă însorită dintr-o ţară exotică şi putem afla acolo, pe ţărmurile alea îndepărtate, şi hygge, şi fericirea. Dar hygge înseamnă să profiţi la maximum de ceea ce ai din abundenţă: cotidianul. Poate că Benjamin Franklin a spus-o cel mai bine: „Fericirea omenească se naşte mai degrabă din micile foloase pe care le avem în fiecare zi, şi nu din marile evenimente ale soartei, care se întâmplă rareori”.

Eu trebuie să plec acum să-mi vizitez tatăl şi pe soţia lui. Cred că am să le duc o prăjitură.

CREDITE FOTO[2]

p. 7 Westend61/Getty Images
p. 13 Tulio Edreira/EyeEm/Getty Images
p. 17 Lynnette/ Shutterstock
p. 31 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 40 Sandra Starke/EyeEm/Getty Images
p. 45 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 51 Meik Wiking
p. 54 savageultralight/Shutterstock
p. 56 Fotovika/Shutterstock
p. 60 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 64 Svitlana Sokolova/Shutterstock
p. 71 Mikkel Heriba/Copenhagenmediacenter
p. 74 Le Glace
p. 76 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 79 Sarka Babicka/Getty Images
p. 81 Radovan Surlak/EyeEm/Getty Images
p. 85 Peter Anderson/Getty Images
p. 86 AS Food Studio/Shutterstock
p. 88 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 90 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 92 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 94 AGfoto/Shutterstock
p. 96 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 99 Klaus Vedfelt/Getty Images
p. 103 Renata Gimatova/EyeEm/Getty Images
p. 104 Anna Fox/EyeEm/Getty Images
p. 106 Anne Vanraes/EyeEm/Getty Images
p. 109 Ruth Jenkinson/Getty Images
p. 113 Serny Pernebjer/Getty Images
p. 116 Kahlerdesign
p. 117 IsakBA/Shutterstock
p. 119 Meik Wiking
p. 121 KristianSeptimiusKrogh/Getty Images
p. 122 Kay Bojesen Denmark
p. 123 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 124 Jodie Johnson/Shutterstock
p. 126 Yulia Grigoryeva/Shutterstock

[2] Numărul paginilor se referă la ediţia tipărită a cărţii şi la ediţia digitală în format PDF.

p. 129 Meik Wiking
p. 130 Hero Images/Getty Images
p. 132 Photographee.eu/Shutterstock
p. 134 Jill Ferry Photography/Getty Images
p. 138 Meik Wiking
p. 144 Marc Volk/Getty Images
p. 147 Meik Wiking
p. 146 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 148 Lumina Images/Getty Images
p. 151 Meik Wiking
p. 155 Morten Jerichau/Copenhagenmediacenter
p. 156 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 157 Meik Wiking
p. 159 Meik Wiking
p. 160 Hinterhaus Productions/Getty Images
p. 163 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 164 Klaus Bentzen/Copenhagenmediacenter
p. 166 Meik Wiking
p. 168 Ethan Miller/Staff/Getty Images
p. 170 Dennis Paaske/EyeEm/Getty Images
p. 171 venerof/Shutterstock
p. 172 galyaivanova/Getty Images
p. 173 Anna Shepulova/Shutterstock
p. 177 Paul Viant/Getty Images
p. 178 JAG IMAGES/Getty Images
p. 181 Meik Wiking
p. 183 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 184 Lolostock/Shutterstock
p. 187 Meik Wiking
p. 189 SarahGinn/Nomad Cinema
p. 191 Meik Wiking
p. 192 Thomas Høyrup Christensen/Copenghagenmediacenter
p. 195 Marcel ter Bekke/Getty Images
p. 200 www.caecacph.com/Jacob Schjørring & Simon Lau/Copenhagenmediacenter
p. 201 Thomas Høyrup Christensen/Copenghagenmediacenter
p. 202 La Glace
p. 203 Anders Bøgild/Copenhagenmediacenter
p. 204 Tivoli/Copenhagenmediacenter
p. 206 Ty Stange/Copenhagenmediacenter
p. 207 Ty Stange/Copenhagenmediacenter
p. 208 Ty Stange/Copenhagenmediacenter
p. 210 www.caecacph.com/Jacob Schjørring & Simon Lau/Copenhagenmediacenter
p. 213 Martin Heiberg/Copenhagenmediacenter
p. 217 Cees van Roeden/Copenhagenmediacenter
p. 218 Ty Stange/Copenhagenmediacenter

p. 221 AnjelikaGr/Shutterstock
p. 222 Chris Tonnesen/Copenhagenmediacenter
p. 227 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 228 Ty Stange/Copenhagenmediacenter
p. 232 Brent Hofacker/Shutterstock
p. 234 Belinda Gehri/Great Dane Paper Shop
p. 238 Jonas Smith/Copenhagenmediacenter
p. 243 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
p. 245 Meik Wiking
p. 246 Westend61/Getty Images
p. 249 Meik Wiking
p. 250 Ty Stange/Copenhagenmediacenter
p. 253 Ty Stange/Copenhagenmediacenter
p. 255 Adrian Lazar/Copenhagenmediacenter
p. 258 Westend61/Getty Images
p. 262 WichitS/Shutterstock
p. 267 Here/Shutterstock
p. 271 Sean Malyon/Getty Images
p. 275 A. and I. Kruk/Shutterstock
p. 280 A. and I. Kruk/Shutterstock

Aş dori să le mulţumesc cercetătorilor de la Institutul pentru Cercetarea Fericirii – Johan, Felicia, Michael şi Kjartan – pentru ajutorul acordat la această carte. Fără ei, munca nu ar fi fost nici pe jumătate atât de *hyggeligt*.

La Glace, iunie 2016

Table of Contents

Introducere
Secretul fericirii
Lumină
Să vorbim despre hygge!
Împreună
Mâncare şi băutură
Îmbrăcăminte
Acasă
Hygge în afara casei
Hygge pentru tot anul
Hygge fără cheltuială
Un tur prin Copenhaga
Crăciunul
Hygge de vară
Cinci dimensiuni ale hygge
Hygge şi fericirea